

子育てサロン「ぱんだのへや」

# ぱんだだより

## 6月号

手稲区保育・子育て支援センター  
「ちあふる・ていね」

手稲区手稲本町3条2丁目4-15  
TEL: 681-3162  
FAX: 694-2749  
(祝日を除く月～土曜日  
9時00分～17時00分)



令和4年5月25日発行

すっかり暖かくなり、散歩や外気浴に出かけやすい季節になりましたね。この時期は紫外線が強くなり、日中は気温がぐんと上がりやすい季節です。帽子を被ったり、こまめな水分補給をしたりして、親子で元気に過ごせるようにしましょう。

## 6月予定

【ぱんだのへや利用時間】  
月～土曜日 9時00分～17時00分（祝日を除く）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
← 身体測定週間 9時00分～17時00分 →						
12 サンデー サロン	13	14	15	16	17	18
19	20	21 栄養士の食育アドバイス	22	23 赤ちゃん*ぱんだの日	24	25
26	27	28 親子同室子育て講座 いやだいやだのお年頃	29	30		

**赤ちゃん\*ぱんだの日** 6月23日(木)13時30分～14時15分 申し込み制で定員は5組  
生後57日から7か月までのお子さんとお保護者のみなさんが対象です。  
子育てのことなど、みんなでおしゃべりしませんか。

【受付期間】6月16日(木)～22日(水) TEL681-3162

**サンデーサロン** 6月12日(日)10時00分～12時00分 申し込み制で定員は6組

【受付期間】6月6日(月)～11日(土) TEL681-3162

**栄養士の食育アドバイス** 6月21日(火)11時15分～11時40分

「早寝・早起き・朝ごはん、水分補給について」

申し込みは不要ですが、子育てサロンの最大参加組数は6組となっています。

**制作『パッチンカード』** 6月12日(日)～6月18日(土)

裏面をご覧ください。



※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、当面の間一部制限を設けさせていただいています。

- ・現在、利用組数は常時6組までとし、利用時間は、1家庭1日1回2時間までとしています。  
混雑した場合には、ご協力をお願いすることがあります。
- ・来所前には、親子ともに検温をお願いします。  
また、37.5度以上の発熱や倦怠感、風邪症状のある場合はご利用をお控えください。

「ぱんだだより」は、「さっぽろ子育て情報サイト」や「子育て情報アプリ」からも見るができます。



親子同室子育て講座

## いやだいやだのお年頃

【日 時】 令和4年6月28日(火)  
10時00分～10時45分

【場 所】 手稲保健センター2階 講堂

【講 師】 子育て支援担当係職員(保育士)

【対 象】 1歳4か月～3歳のお子さんと保護者

【定 員】 8組

【受 付】 6月14日(火)から電話で受け付けます。  
9時00分～17時00分

手稲区健康・子ども課子育て支援担当係  
☎ 681-1342

♪今月の制作♪

## 「パッチンカード」をつくろう!

6月12日(日)～18日(土)

ぴよんと跳ねる  
パッチンカードを  
作ってみませんか?  
持ち物はありません。



## 6月は食育月間です!



### 栄養たっぷりごはんをモリモリ食べよう!

ちあふる・ていねの玄関にある食育ボードの『おすすめレシピ』をご覧ください。旬の食材を使ったメニューや、保育園の子どもたちがモリモリ食べてくれる人気メニューを紹介していますよ!

ぱんだのへやにも他の人気レシピを置いてありますのでご活用くださいね。

レシピの持ち帰りも  
できますよ



野菜たっぷり栄養満点の  
おすすめレシピをご紹介します!!

### 栄養士の食育アドバイス

先月のテーマは「離乳食後期・完了食」についてでした。5～7か月のお子さんを持つ方の参加が多く、今後の離乳食のすすめ方について話を熱心に聞いていました。最後に個別の質問に応じてもらい、栄養士からのアドバイスを受けて安心された様子でした。

今月は「早寝・早起き・朝ごはん、水分補給について」がテーマです。



### キャベツと胡瓜のごま酢和え

#### 作り方

- ① キャベツは長さ2cm程度の太さの千切りにし、歯ごたえが残る程度に茹でてザルに上げ、水を切る。
- ② 胡瓜は長さ2cm程度の太めの千切りにし、キャベツが茹で上がる時に入れてさっと茹でる。
- ③ 醤油、砂糖、酢、ごま油、すりごま、いりごまを混ぜておく。
- ④ 冷ましておいたキャベツ、きゅうりと③を和える。

材 料	子ども5人分
キャベツ	120g(葉 2.5枚)
胡瓜	60g(中 1/2本)
醤油	2.5g(小さじ1/2弱)
砂糖	1.8g(小さじ2/3)
酢	5g(小さじ1)
ごま油	1.5g(小さじ1/2)
すりごま	5g(小さじ1)
いりごま	5g(小さじ1弱)



02-G02-22-605  
R4-2-457