



令和6年度 11月 どんぐりっこ 土佐清水市子育て支援センター



乳児期の簡単なおやつ作り



完成した 4色チーズロールとりんごパフェです。



栄養士の和泉美紀さんに来ていただき、おやつ作りをしました。《4色チーズロール》は、混ぜごはんをチーズとのりで巻くだけなので、簡単にできて色どりもきれいでした。今回はゆかり、さけフレーク、青のり、錦糸卵を使いましたが、じゃこ、青菜、ごま等家庭にあるものでもアレンジできるそうです。子どもさんと一緒に巻くのも楽しいですね！《りんごパフェ》は、コーンフレークの上にヨーグルトと煮りんごをのせるだけです。家ではヨーグルトを食べてくれないと言っていた子どもさんもパクパク食べていて、みんなで食べる楽しさを親子で味わうことができました。

【参加者の声】

- おやつの大切さが分かりました。栄養を考えたあげたいです。
- 日常に取り入れやすいおやつばかりなので家でも作ってみたいと思います。
- 今後おやつに取り入れたい。他にもいろいろなメニューを知りたいと思った。



びよびよクラブ 移動公民館事業 「編み物でコースター作り」



完成した、コースターです。

先生と一緒に集中して作っていました。

公民館サークル木綿の会 代表西原愛子さんをお招きして、毛糸でコースターを作りました。久しぶりに編み物をするというお母さんや編み物が初めてのお母さんもいて緊張気味でしたが、先生が丁寧に教えてくれて、素敵なコースターが完成しました。

【参加者の声】

- 久しぶりに編み物をして楽しかった。編み方とかがわからなくなるけど、楽しいと思った。編む手順が少ないので覚えやすかった。
- 何十年前にかぎ針をしていましたが、手が思うように動かす難しく感じました。楽しくできました。
- 初めてやったが完成して良かった。編み物を覚えて楽しみたい。

お母さん先生講座ピラティス
 <美しい姿勢の作り方>



どんぐりっこに来てくれていたお母さん先生の豊浦絢佳さんに来ていただいて、ピラティスをしました。ピラティスについての話をしながら、講師の動きに合わせて、無理なく体を動かしました。



【参加者の声】

- 普段使わない筋肉を使って気持ち良かったです。家でもやってみたいと思います。
- 初めてピラティスをして、こんなに身体を動かすとは思わなくてびっくりしたけど、とても楽しかったです。
- 家でも今日習った動きをやりたいです。足に効きました。



『まいごのこねこちゃん』のパネルシアターをしました。保育士の歌に合わせて体を動かしたりして、親子で喜んで見てくれました。

かえるやうし、にわたりの登場に興味深々でした。お母さんの膝に座ってじっくりと見てくれました。





クリスマス飾りを
作ろう！



松ぼっくりでクリスマス飾りを作りました。千日紅やドライフラワー、どんぐり、サンキライなど、好きな木の実を選んで作りました。どこにつけようかな？と考えながら作り、クリスマス飾りが完成すると「かわいい！」と言って喜んでいました。

完成した、クリスマス
飾りです。

【参加者の声】

- 色々な飾りが用意されていて選ぶ楽しさがあった。サンタさんや雪だるまがピーナッツで作られていたり、大きい松ぼっくりにカラーがついていて、しっかり準備がされていてすごいと思った。
- 毎年クリスマス飾り作りを楽しみにしています。今年も可愛い飾りが作れて良かった。
- 自然物に触るのは落ち着くので嬉しかったです。家で飾ります。

