

【もくじ】

- …P1… 探検隊新メンバー紹介
- …P2… 『親子de食育クッキング』
- …P3… 「こども図書室」レポート
- …P4… 教えて子育てinひたち
- …P5… 「クマのすみか」レポート
- …P5… いばらきキッズカード協賛店舗紹介
- …P5… プチTeaTime 編集後記



「お父さんのかお」
くろさわあまねちゃん(3才)

新生「ひたち子育て情報探検隊」をよろしくお願ひします。

こんにちは。“ひたち子育てミニ通信「すくすくプチ」”編集チームが、この4月から4名の新メンバーを加えて再スタートしました。新たに加わった4名は、5か月～年中さんの子をもつ子育て奮闘中のママさんたち。出身も県外が多く、ベビーマッサージ講師やスイミングが趣味というパワフルママ、インテリア関係に勤めていた経験あり…と多才です!! (実は現メンバーも栄養士や保育士、ハンドメイドが得意なママetc…)

それぞれ子育てをしてみなければ分からなかった苦労や疑問など色々な想いを抱きながら、総勢11名の隊員が「すくすくプチ」の編集、JWAY子育て情報番組の出演を通じて、皆さまが楽しく笑顔で子育てができるように、おすすめの情報をお届けできるよう努めてまいります。また、今後も読者参加型のイベントを行っていきたく思いますので、皆様のご参加をお待ちしています!

2012年7月



「すくすくプチ」編集会議の様子…現メンバーも新メンバーも真剣です(当たり前ですが(汗))

■ 1 ■

プチ TeaTime

【絵(イラスト)募集】

就学前のお子さまの描いた絵を、すくすくプチに載せてみませんか? 《タイトル・お子さまの名前・年齢・保護者の住所、氏名、電話番号》を記入。紙は何でもOKです。広告の裏の傑作も大歓迎! デジタル撮影したメール添付もOKです。なお、掲載は1色刷りですので、ご了解ください。

【「教えて子育てinひたち」アドバイス募集】

P3の質問1・2へのアドバイスをお寄せください。《住所・氏名・電話番号・ペンネーム》を記入。

【テーマ募集】

市内の興味のあるお店や行ってみたい施設、インタビューして欲しい人、イベントなど、取り上げてほしい情報をお寄せください。

☛連絡先 ☒メール or 郵送 or ファックスにて「日立市こども福祉課」へお送りください。お待ちしております!! (※下記問合せ先参照)

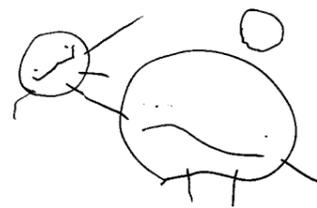
【編集部から】子どもを怒っては「また怒っちゃった」って反省の毎日。でも子育てって嫌なことばかりじゃなく、一緒に笑ったり、嬉しいこともありますよね。誰でも手探りで子育てをして、大切なわが子だから心配したり時には不安になったり…子どもと一緒にママもパパも成長しているんですね。頑張りすぎずに、子育てを楽しみたいですね。(ゆいママ)



「弟の顔」
たむらここちゃん(3才)



「すくすくセンターのせんせい」
えびねひなちゃん(3才)



「お母さんといる公園であそんでいるところ」
ながやまらいちちゃん(3才)

毎号「親子 de クッキング」では、健康づくり推進課の管理栄養士さんオススメのレシピを探検隊が実際に作って紹介していますが、今回は「すくすく読者と一緒に作っちゃおう♥」…ということで、記念すべき『読者参加企画』第一弾!! 9組の親子が参加してくれました♪

スケジュール

- 9:30 受付、子どもは託児へ
- 10:00 開会
食育のおはなし
- 10:30 調理実習
- 12:00 子どもお迎え
親子で試食(ランチタイム)
- 12:40 片付け
- 13:00 閉会

食育のおはなし

幼児期は、食習慣の基礎をつくる大切な時期。健康づくり推進課の管理栄養士・本田さんに、食育の大切さを教わりました。本田さんも小さなお子さんをもつママだそうで、親近感♪



1日に必要な野菜の量
…意外と多くてビックリ!

ポイント

1. 朝ごはんをしっかりとりましょう
2. 食事は主食・主菜・副菜をそろえて栄養のバランスを整えましょう
3. おやつは取り過ぎに注意しましょう
4. 野菜を食べよう

メニュー

- ・春色ロールサンド (いちご、かぼちゃ、枝豆)
- ・手作りチキンナゲット
- ・たっぷり野菜のパスタスープ
- ・ミルクくずもち



子ども達もお勉強!?

調理実習

3つのグループに分かれて、実習スタート☆手分けして、4種のメニューを作ります。



ナゲットの材料を袋に入れてモミモミ。手を汚さない、主婦の知恵♡



パンに材料をぬってクルクル巻きますよ! ぼみ出し注意! ♪



枝豆は薄皮もむいたほうが小さい子も食べやすいね。

親子で試食(ランチタイム♪)

彩りきれいな春色ランチプレートの出来上り! 子ども達も一緒にいただきます。みんなで食べるとさらに美味しいね♪



ママ上手だね! いただきます!!



あ〜ん♪パクッ! …おいしい! ♪

管理栄養士からひとこと

子どもの食習慣は1日3食の食事をきちんととることや家族で毎日食卓を囲む中で育まれていきます。食事のあいさつやスプーンやおはしの使い方、いろいろな食材や味を伝えることはもちろん、「ごはんは元気をくれるんだよ」などたくさん声かけしましょう。また、食べ物にまつわる絵本の読み聞かせや料理のお手伝いをさせる、家庭菜園で野菜を育てる、買い物に行き食材と一緒に選ぶなど、幼児期の様々な体験を通じて食の世界を広げてあげましょう。



手作りチキンナゲット

材料 子ども2人分(2個分)

- 鶏ひき肉 40g
- 豆腐(水切り不要) 20g
- マヨネーズ 3g
- 小麦粉 2g
- 塩 0.4g
- サラダ油 2g
- 【ブロッコリー 40g
- 【ミニトマト 20g

お豆腐がって
ふんわり&ヘルシー♡

作り方

- ①ビニール袋に材料をすべて入れて、粘りがでるまで混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、スプーンで一口大に並べ、中火で両面こんがり焼く。
- ③お皿に盛り付け、ゆでたブロッコリーとミニトマトを添える。

今回特に人気のあったレシピをご紹介します。他のメニューのレシピは『すくすくガイド(HP)』に掲載しましたので、ぜひご覧ください。

■ 5 ■

■ 2 ■

【発行】日立市 日立市ホームページ <http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/>
ひたちすくすくガイド <http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/index.html?id=14>
【編集】ひたち子育て情報探検隊: 白石由香利 大宝梨恵 綿引未来 古曳英理 駒木根由美 鈴木麻沙子
所佐知子 福地美喜 相田愛 仁田美美子 平山美雪
【問い合わせ先】日立市保健福祉部こども福祉課 〒317-8605 日立市助川町1-1-1
☎0294-22-3111(内線323) IP☎050-5528-5071 FAX0294-223011 ☒syoshi@city.hitachi.lg.jp





ご存知ですか？ 多賀図書館内『子ども図書室』♪



日立市立多賀図書館内『子ども図書室』は平成19年よりスタートしました。

通常、図書館では、同じフロアに子供向けも大人向けの本も置いてあり、場所は分かれていても図書館ならではの静けさに、小さな子どもを連れて行くのには時間との戦い！また、少しでもぐずってしまうと、今度はあやす親の声が響いてしまうなど気を遣いますよね。私もその一人でした。

しかし、ここ『子ども図書室』は、1階フロア奥に子ども専用スペースとして独立しており、子ども目線・小さな子連れにも嬉しい事が満載♡ちょっと声を出しても周りは子連れの方達なので温かい眼差しに安心します。子どもにたくさんの本を与えたい！多くの方が考えていることと思いますが、すべてを買うとなると大変・・・年齢によっても興味が変わってきますからね。ぜひ子ども図書室でお気に入りの本を見つけて下さい☆(綿引)

探検隊オススメ

その1



子ども図書室内に授乳室完備！授乳用ソファの他、おむつ替えシートもあります。流し台も嬉しい設備。利用の際は声をかけて下さいね。

その2



あいうえお順の他、シリーズでまとめて置いてあるのが嬉しい♪その為、どちらから探しても見つかるように重複して在る本もあるそう。



子ども図書室

その3

子ども図書室のすぐ隣り(ロビー)で飲食が出来ます。小さな子に飲み物やお菓子は必需品ですから助かりますよね。

その他



2階には大人向け・児童図書もありますので、家族みんなで楽しむ事ができます。駐車場は1時間無料になりますので駐車券を忘れずに！

活発なお子さん是非来て下さいね♪
毎月おはなし会も行っています。
詳しくは市報・図書館HPで
チェックして下さい。



(左から)柴田さん・照山館長・伊藤さん

DATE 多賀図書館 ☎0294-33-2655

住所：日立市末広町 1-1-4(日立市教育会館内)
開館時間：平日 9:00~18:00(水曜は~19:00)
土日祝日 9:00~17:30
休館日：毎月末日(土日祝日と重なる場合は直前の平日)
12/28~1/4、その他整理期間あり
URL：http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/lib/htm/taga.htm

教えて子育て in ひたち

Q1 小さい子どもを連れての病院は大変！
他のママ達はどうしていますか？

- ミニ絵本やお気に入りのおもちゃ持参！水分補給の飲み物を忘れずに。(はるママ)
- ノートとペンさえあれば、手軽にどこでもお絵かきができているですよ。(ゆみちゃん)
- 事前に病院に問い合わせ、比較的空いている時間帯に受診します。(ノンタン)
- 時間予約できる病院にして、待ち時間を短くする工夫をしています。(あけママ)

Q2 保育園や幼稚園での失敗談・知っていたらよかったー！などの経験ありますか？

- 夏祭りは甚平でドレスアップが恒例なことを知らず、帰宅した娘に「着たかったー！」と言われ…事前の情報収集は大事ですね ^^;(園ママ初心者)
- 子供が入園したての頃は分からないことばかりなので、園の先生に直接連絡して聞くようにしています。先生とも親しくなれて一石二鳥。(みきママ)
- もっと積極的に役員をすればよかったな〜と。学校の役員とは全然違って、園の役員はママ達との交流を深められるから。(卒園児ママ)

《次の質問に対する皆さんからのご意見・アドバイスをお待ちしております》 詳細はP5へ

- 質問1・嫌いなキノコ類を食べさせるいい方法は？
- 質問2・自転車の補助輪を外す時のいい教え方や練習方法を教えて！



動物園レポート第2弾！

かみね動物園『クマのすみか』



昨年10月にレポートした「サル」の楽園に続き、今回は、今年4/7にリニューアルオープンしたクマ舎『クマのすみか』に遊びに行ってきた。(鈴木)

新しい仲間 エゾヒグマの「アイ」「エリコ」

以前から飼育しているツキノワグマの「ベベ」に加え、新たに北海道からエゾヒグマの「アイ」と「エリコ」が仲間入り！3頭ともメスだそうです。エゾヒグマは、ツキノワグマよりもひとまわり大きな体で、エサは1日4kgも食べます。“クマと言えば鮭”だと思っていましたが(笑)、動物園では鮭・野菜・果物を食べています。メスであること、可愛い名前、野菜や果物を食べる・・・とお話を聞いていくうちに、クマが以前よりもずっと可愛らしく思えてきました♪



新クマ舎「クマのすみか」

以前に比べ広々とした施設になり、色々な角度からクマの動きを見ることが出来ます。何といても、ガラス越しに間近に会えるクマは迫力があります！

エゾヒグマのおやつタイム

かみね動物園では、ふれあいエサやり体験ができ、ゾウやサイにおやつをあげた経験がある方も多いと思いますが…なんと！クマにもおやつをあげる事が出来るようになりました！<毎日14時~実施中>



「アイ」「エリコ」の見分け方は？

飼育員さんに聞いてみると、「アイ」の体は全体的に丸みがあり、「エリコ」はシャープ。よく見ると分かります。性格は、人間好きで愛嬌がある「アイ」、「エリコ」は新しい場所にまだ慣れていないので寝室から出てこないことが多く、気まぐれ屋さん。飼育員さん達は、そんな二人を「アイちゃん」「エリコ様」と呼んでいるそうです。他にももっとクマのことを知りたい方は、おやつタイムに飼育員さんに聞いてみてね！



私たち子どもと一緒に「クマビスケット」をあげてきました。おやつは、クマ舎上から投げ落とすようにあげます。「アイ」は、手を上げてビスケットを受け取ってくれます。その姿がとってもカワイイですよ！

新クマ舎を見にぜひ遊びに来て下さい。5月オープンの新小獣舎も見所です！



正藤獣医師 木村飼育員

おやつタイムでは、あいちゃんが手を上げて挨拶してくれます。ぜひ体験して下さい。

7ヶ情報

園内に限定プリクラ機を発売！記念撮影に♪



今後のイベント情報

「夜の動物園」開催
●8/4、5、11~14
●閉園 21:00(入園は20:15まで)
昼間とは違った動物の姿や行動が見られる！と人気があり、毎年たくさんの方でにぎわいます。

かみね動物園 <http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/index.html?id=2> ☎0294-22-5586



探検隊が行く！ いばらきKidsClub協賛店の紹介

今回は【海鮮茶屋 濱膳】をご紹介します。



<http://www.kids.pref.ibaraki.jp/kids/postyle/search.html>



食事代5%割引

(店内で飲食した場合のみ)

お座敷で気兼ねなく新鮮な魚介類が堪能できます。子どもメニューはおもちゃを選べるお楽しみ付き。イカを玉子に変更できるなど、メニューや予算は事前に相談すれば柔軟に対応してくれます。地物食材は市の許可が下りたもののみを使用。安心安全ですね(^)9月に予約開始予定の七五三祝い膳は、尾頭つき鯛入りで何ともゴージャス!!自宅用パック膳もありますよ。



海鮮茶屋 濱膳 ☎54-1919 / みなと町5779-24(日立おさかなセンター2F)

いばらき子育て家庭優待制度 6県連携!

福島・栃木・群馬・新潟・埼玉各県の優待カードを取得&利用できます♪

申し込みは県庁のこども家庭課少子化対策室で。必要書類*(1,2)を持参して直接申請すれば即日交付です(平日のみ)。郵送での申込みも可。皆さん、夏休みのお出かけ前にぜひ♪



*1申込書、*2対象要件が確認できる書類(例:母子健康手帳の写し)、*3郵送なら90円切手(四枚以上申請なら140円)を貼った返信用封筒 [問合せ先] 〒310-8555 水戸市笠原町 978-6 茨城県保健福祉部子ども家庭課少子化対策室 Tel 029-301-3261 詳しくはHP「いばらきキッズクラブ」で検索してね