

つながれ ひろがれ 子育ての輪

ママプラザは、親同士の情報交換の場であり、子ども達の交流の場です
子育てする者同士が出会い、楽しい子育てをしましょう

クッキングサークル

『防災食を考える ～パッキングクッキング～』

8月は、「防災食を考える」をテーマに『パッキングクッキング』という調理方法を学びました。パッキングクッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す方法です。ガスや水道などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ・鍋・水・ポリ袋があれば料理を作って食べることができます。ポリ袋は、高熱に耐えられるように「高密度ポリエチレン」の表示があるものを使用します。

今回は、管理栄養士の指導で「おかず蒸しパン」「野菜のクリームスープ」の調理実習を行いました。少ない材料でもおいしく、調理の手間も省くことができ、日常の料理から取り入れて防災食にもつながれると感じました。

また、湯せんの待ち時間を利用して、管理栄養士から非常用持ち出しリュックと中身の備蓄品を見せてもらいました。子どもが好きで、安心できるものをローリングストックしながら備えておくことの大切さなどの話を聞き、お母さん方も防災への意識がさらに高まったようでした。

日頃からいろいろな情報を知り、必要な知恵を身に付けておくことが大切だと感じました。今回のレシピや資料をママプラザにおいています。お気軽にお尋ねください。



「おかず蒸しパン」「野菜のクリームスープ」のパッキングクッキング



非常用の備蓄品などを見て、真剣な様子のお母さん

猛暑の夏です！

さよう子育て支援センターをご利用ください

9月といえども、残暑厳しく猛暑といえる気温と日差しが続いています。まだまだ気をゆるめずに、“知恵と工夫”で暑さ対策をして過ごしましょう！ 家庭内での工夫も大切ですが、子どもが遊べて、大人も過ごせる場所探しもおすすです。

さよう子育て支援センターは、この季節に涼しく快適に過ごしていただけるような環境づくりに努めています。また、町内・町外を問わず、子育て中の親子にご利用いただいています。施設の利用方法を下記の通りご案内しますので、ぜひお越しください。



ご案内① 親子で自由にあそびましょう！

ママプラザ事業や母子保健事業などが無い空き時間に、多目的ホールをはじめ館内の部屋の空きスペースを使って、未就園児だけでなく、幼稚園児・保育園児・小学生等の親子に『あそびの場』として利用していただいています。あそびを通して、子ども同士、親同士の新しい出会いの場となり、情報交換もできます。

また、毎月第3土曜日に「親子ふれあい遊び」を実施しています。

ご案内② 『クールスポットー涼みどころ』の設置

熱中症対策を目的とした「クールスポットー涼みどころ」が町内の公共施設に設置され、さよう子育て支援センターでもそのスペースを設けています。どなたでも気軽にお越しいただき、ゆったりと涼しい時間を過ごしていただけます。

(ご利用時間は、午前9時～16時です)

