

～お正月に～作ってみようのコーナー♪

栄養士：吉野啓子先生による、お雑煮を作ろう《日本型食生活と行事食・正月料理》の講座より

* お雑煮の作り方 *

【材料】5～6人分(作りやすい分量)

- ・鶏小間肉…200g
- ・塩…2つまみ
- ・酒…小さじ2杯
- ・干しいたけ…小 5枚
- ・大根…120g
- ・人参…50g
- ・ごぼう…60g
- ・小松菜(又はほうれん草)…100g
- ・1.5番だし } カップ5杯
- ・しいたけの戻し汁 }
- ・薄口しょうゆ…大さじ2杯
- ・みりん…大さじ1杯
- ・塩…小さじ1杯弱
- ・餅…5～6個



【作り方】

- ① 鶏肉には塩・酒を振って下味をつけておく。
- ② 干しいたけは、水で戻し軸を切り落とす。
- ③ 大根は5mmの厚さのいちょう切り、人参は5mm厚さの輪切り。
- ④ ごぼうは3cm長さの斜め輪切りにする。
- ⑤ 小松菜は塩茹でにして、4cmの長さに切っておく。
- ⑥ 鍋にだしを入れ、しいたけ、大根、人参、ごぼうを入れ中火で20分間煮て、調味料を加えて味を調え、鶏肉を入れて一煮立ちしてから、もちを入れて、もちが柔らかくなったら、小松菜を加えて20秒ほどで火を止める。

【だしの取り方】

- * 1.5番だし(お吸い物・茶わん蒸し等)
水2リットル+昆布5cm角10枚+鰹節40～50(一握り)
昆布を軽く拭いて水に入れて、お湯が煮立って昆布がふくれて浮き上がってきたら、昆布を取りだし鰹節を入れ、再び煮立ってきたら火を止め、鰹節が沈むのを待って布巾でこす。
- * 1.5番だし(お雑煮のだし・煮物等)
水2リットル+昆布5cm角10枚+鰹節40～50(一握り)
昆布を軽く拭いて水に入れて、お湯が煮立って昆布がふくれて浮き上がってきたら、昆布を取りだし鰹節を入れ5～6分煮る。

12月の育児講座で、吉野先生にお雑煮を教えていただきました。参加された親子さんからも、「勉強になりました」「おいしかったです」「自分でも作ってみます」と好評でした♪ ぜひ皆さんも作ってみてください。

わらべうたの紹介

えんやらもものき

子どもは「食べる・寝る・遊ぶ」がそろっていると充分に育っていきます。なかでも、睡眠のリズムをしっかり作っていくことが、いちばん重要でむずかしい事だと思えます。なでられ、やさしく揺れると、気持ちが満たされます。日中、よく遊びよく食べ、少し電気を消して、大人も子どももリラックスしながらやってみてください。

♩ ♪ ♫

えん やら もものき ももがなたら だれにやろ

おかあさんに あげあか おとうさんに あげあか

だれに あげあか えん やら もものき

【あそび方】

小さい子どもは大人が抱っこして、ゆっくりと体をゆすりながらうたいましょう。子どもが寝入る時に子どもの体をさすりながらうたってもよいですね。



MOAI

～子どもは 宝 みんなで子育て～

八代市委託事業
八代市南部子育て支援センター
(ひので保育園内)
〒869-5163 八代市三江湖町1427
TEL.0965-33-2393
080-4694-2534(支援センター携帯)

あけましておめでとうございます

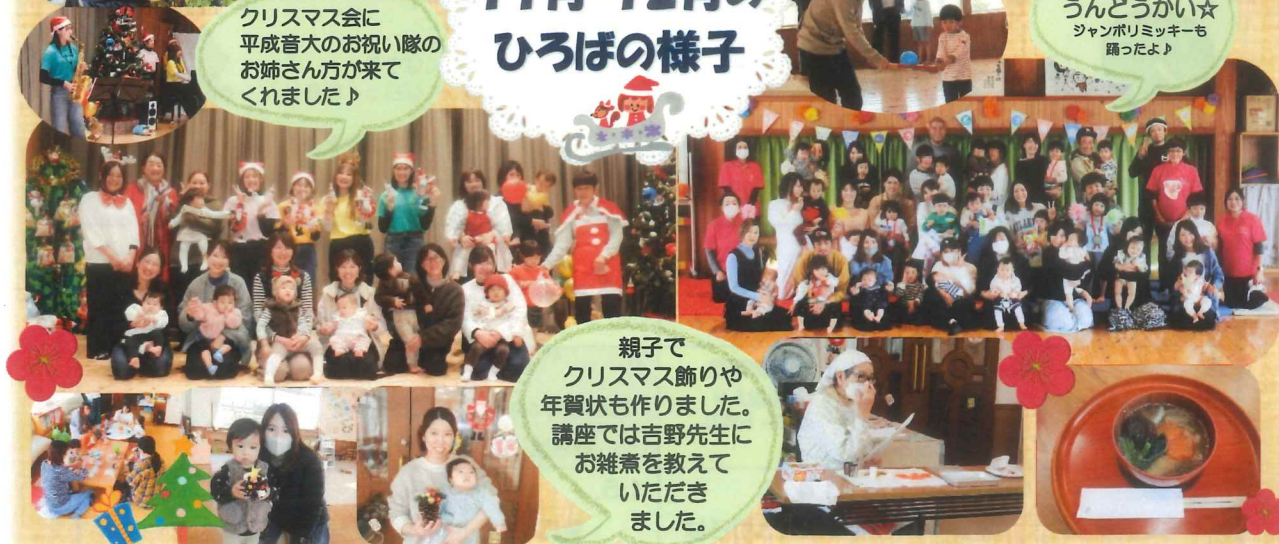
昨年はたくさんの親子さんに、ひろばや講座にあそびにきていただき、ありがとうございました。今年も今年も空に向かってぐんぐん成長出来る年です。みんなで伸びやかに楽しく活動しましょう！

2024 たっ

いもほり・交通のお話
ベビーマッサージ
がありました



11月・12月のひろばの様子



クリスマス会に
平成音大のお祝い隊の
お姉さん方が来て
くれました♪

ミニミニ
うどんかい☆
ジャンボリミッキーも
踊ったよ!

親子で
クリスマス飾りや
年賀状も作りました。
講座では吉野先生に
お雑煮を覚えて
いただきました。

八代市5子育て支援センター お近くのセンターをご利用ください

- 八代市子育て支援センター (豊原上町・高田東部保育園内) TEL. 31-7468
- 八代市南部子育て支援センター (三江湖町・ひので保育園内) TEL. 33-2393
- 八代市北部子育て支援センター (高小原町・しらぬい保育園内) TEL. 34-1056
- 八代市ひまわり子育て支援センター (井上町・ひまわり保育園内) TEL. 34-7008
- 八代市鏡子育て支援センター (鏡町両出・文政保育園内) TEL. 52-1219

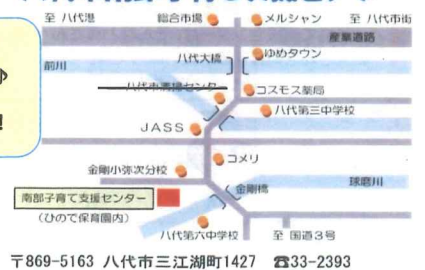
お気軽に
お問合せください



室内や園庭で
たくさん遊べます♪
親子でぜひ
お出かけください!

ゆめタウン横の大橋を渡って道なりに行きます。コメリを過ぎたカーブを右に曲がり、まっすぐ行くとひので保育園が見えてきます。園内の黄色い建物が南部子育て支援センターです。
お車は園の前の駐車場をお使いください

八代市南部子育て支援センター





♪お正月

もういくつ寝ると お正月
お正月には 凧あげて
こまを回して 遊びましょう
早く来い来い お正月

もういくつ寝ると お正月
お正月には まりついて
おいばねついて 遊びましょう
早く来い来い お正月



月	火	水	木	金	土
1.	2.	3.	4. 元気っこひろば	5. 赤ちゃん スマイルひろば	6.
8. 成人の日	9. 赤ちゃん スマイルひろば	10. スマイルひろば	11. マタニティ smile ひろば	12. 赤ちゃん スマイルひろば	13.
15. スマイルひろば	16. 赤ちゃん スマイルひろば	17. スマイルひろば	18. 麦島 スマイルひろば	19. 赤ちゃん スマイルひろば	20.
22. スマイルひろば	23. 育児講座 お名前入り ロゼット作り	24. スマイルひろば	25. 八代・代陽 スマイルひろば	26. 赤ちゃん スマイルひろば	27. ふぁみりー Day (作ってあそぼう！)
29. スマイルひろば	30. 赤ちゃん スマイルひろば	31. スマイルひろば	<p>文集「MOAI」製作について 今年度も、南部子育て支援センターで出会った皆さんと一緒に、文集を作ります。詳しくはひろばの中でお伝えしますので、おたすねください。1月・2月製作、3月お渡しとなります。</p>		



♪まめまき

おにはそと ふくはうち
ばらっ ばらっ ばらっ ばらっ
まめのおと
おにはこっそり にけてゆく

おにはそと ふくはうち
ばらっ ばらっ ばらっ ばらっ
まめのおと
はやくおはいり ふくのかみ



月	火	水	木	金	土
			1. 元気っこひろば	2. 赤ちゃん スマイルひろば (節分・豆まき)	3. ふぁみりー Day (節分・豆まき)
5. スマイルひろば	6. 赤ちゃん スマイルひろば	7. 育児講座 お名前入り ロゼット作り	8. マタニティ smile ひろば	9. 赤ちゃん スマイルひろば	10.
12. 建国記念の日の 振替休日	13. 赤ちゃん スマイルひろば	14. スマイルひろば	15. 麦島 スマイルひろば	16. 赤ちゃん スマイルひろば	17.
19. スマイルひろば	20. 赤ちゃん スマイルひろば	21. スマイルひろば	22. 八代・代陽 スマイルひろば	23. 天皇誕生日	24.
26. スマイルひろば	27. 赤ちゃん スマイルひろば	28. スマイルひろば	29. 元気っこひろば		

1月・2月の育児講座

マタニティ Smile ひろば

のご案内

- 講師：西田 祥子氏 (月助産院)
- 日時：1月11日(木)
2月 8日(木)
- 時間：9時～12時

産前・産後の方が利用できます。
助産師さんとお話をしたり、子育て支援センターのことを知ることが出来ます。ぜひ遊びに来てください。



希望される方は、スタイ作りやお試し整体もできます。
★スタイ作り 100円
★お試し整体 1000円

- *定員5組です
- *事前にお電話にて受け付けております

お問合せ先

八代市南部子育て支援センター (ひのけ保育園内)
〒969-5163 八代市三江南町1427
TEL: 0965-33-2393
080-4694-2534 (支援センター携帯)

育児講座のお申し込みは
ひろば内で受け付けております。
講座の内容により
定員を設ける場合がございます。
ご理解、ご協力のほど、お願いいたします。

お名前入りロゼットづくり

講師：白濱 さゆり氏(Tink)

日時：1月23日(火) 9:30 スタート
2月 7日(水) 9:30 スタート

場所：南部子育て支援センター

*材料費800円

*定員 各5組

*事前の予約が必要です。



南部子育て支援センター
いっしょに、文集「MOAI」つくりませんか？

今年度も、南部子育て支援センターで出会った皆さんと一緒に、文集を作ります。

内容など、今までの見本もありますので、詳しくはひろばの中でお伝えします。

おもいでづくりの1ページにいかがですか？

皆さんのご参加をお待ちしております。



ひろばのご案内

時間内はいつでもご利用いただけます。初めての方、久しぶりの方は一度お電話ください。

育児講座やコミュニティセンターでの手作りおもちゃ講座は予約が必要です。

スマイルひろば	午前 9:30~12:00 午後 13:00~15:00	1歳以上(歩行が安定してから)の 親子ひろば
赤ちゃんスマイルひろば		0歳から歩行が安定するまでの赤ちゃんの 親子ひろば
元気っこひろば	9:30~12:00	年齢関係なく、親子が自由遊べるひろば
麦島スマイルひろば	10:00~11:30	麦島コミュニティセンターでの 手作りおもちゃ講座 *要予約
八代・代陽スマイルひろば		代陽コミュニティセンターでの 手作りおもちゃ講座 *要予約
子育て相談	月~金(9:30~16:00)	ひろば内での相談やお電話でもOKです。

