

一年のうちで最も寒さが厳しい2月。でも暦の上では立春を迎え、春の訪れを待ち遠しく思いますね。雪が降ったり寒い日が続くと、外へでかけるのもおっくうになりがちですが、支援センターに来て一緒に遊んだり、お話をしたりしながら楽しく過ごしましょう！今月も元気な皆さんのお越しをお待ちしています。お足元にお気をつけてお越してください。

こあらだより

令和5年度 2月号 あつみ子育て支援センター

〒999-7205
鶴岡市温海字萩田177-1 あつみ保育園内
あつみ子育て支援センター
☎ 43-3901
✉ aksien@ivy.ocn.ne.jp
★フレイルーム（こあらルーム）
開設時間 月～金曜日（土日祝休み）
9時～12時 13時～15時
★相談 月曜日～金曜日 8時30分～17時
気軽にまずはお電話下さい。（極本）

2月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
内容の変更や中止になる場合もあります。ご了承下さい。						1
				2	豆まき会	×
4	5	6	7 こあらの日	8 足形アートの日	9	10
×						×
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14 身体測定 こあらの日	15	16	17
×	×					×
18	19	20	21 こあらの日	22	23 天皇誕生日	24
×					×	×
25	26	27	28 ママの癒され マッサージ	29		
×		避難訓練				

身体測定 日にち：2月14日(水)
♪当日参加、大丈夫です♪

豆まき会
日時：2月2日(金) 9:40～
場所：支援センター
内容：支援センターにも鬼がやって来るかもしれませんよ！一緒に鬼退治をしましょう♪

足形アートの日
お子さんの足形を使って、かわいい足形アートを楽しみましょう♪
2月8日(木)、9日(金)
時間：9:30～11:30
事前に連絡をいただくとありがたいです。



離乳食のメニュー紹介
大豆パワーで元気いっぱい！

*5～6ヵ月 ★だし豆腐★
【材料】1人分
絹ごし豆腐…10g（2cm角1個）
だし…大さじ1
【作り方】
1. 耐熱容器に豆腐、だしを入れ、ラップをかけて電子レンジで約15秒加熱する。
2. 豆腐をとり出してあら熱をとり、だしのぼししながら、なめらかにすりつぶす。

*7～8ヵ月 ★豆腐とじゃがいものトロみ煮★
【材料】1人分
木綿豆腐…20g（2cm角2個）
にんじん…15g（2.5cm角1個）
じゃがいも…15g（中1/10個）
だし…1/2カップ
【作り方】
1. にんじんは皮をむいてすりおろす。
2. 鍋に1、だしを入れて弱火で熱し、5分ほど煮る。
3. 2に豆腐をこまかくくずして入れ、じゃがいもをすりおろして加え、とろみがつくまで煮る。

*9～11ヵ月 ★豆腐ハンバーグ★
【材料】1人分
木綿豆腐…40g（1/8丁）
にんじん…10g（2cm角1個）
かたくり粉…小さじ1/2
かつおぶし…2～3g（1/2袋）
植物油…少々

【作り方】
1. にんじんは皮をむいてやわらかくゆで、みじん切りにする。
2. 豆腐は水けをきってボウルに入れ、1、かたくり粉、かつおぶしを加え、よくまぜあわせる。3等分し、小判形に成形する。
3. フライパンに油を中火で熱し、2を並べ両面を色よく焼く。

ママの癒されマッサージ
日時：2月28日(水) 10:00～11:30
※施術時間一人10分ほど。ご予約時に希望の時間を伺います。
場所：放課後児童あつみこクラブ
講師：高橋 由加氏
6組様限定でマッサージを行います。マッサージをしてくださるのは、酒田市在住の高橋由加さん。育児や家事でお疲れのママさん達にリラックスできる時間を…と、それぞれの身体の状態に合わせたマッサージをしていただきます。施術時間は一人10分ほどで、その間、支援センター室でお子さんを託児します。詳細はご予約の際にお知らせします。6組様限定となっておりますので、是非癒されたいという方はご連絡下さい。
※定員になり次第締め切らせていただきます。