



うらららら

♪ 子育て支援だより 2020年 No.6 ♪

鬼志別保育所子育て支援センター
宗谷郡猿払村鬼志別北町131番地

担当 小泉奈央子 (こいずみ なおこ)
Tel 2-3666 FAX2-2266

回
覧

9月以降の子育て支援センター事業について

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、子育て支援センター事業を自粛しておりますが、9月より内容を変更し、再開の予定でおります。再開にあたり、いくつかご理解・ご協力をいただく場面がありますのでお知らせいたします。

～再開する事業～

- ◎ちびっこ広場 ◎すやすや広場 ◎土曜日支援センター開放
- ◎子育て講座 ◎サークル支援

～引き続き自粛する事業～

- ◎おはなし広場 ◎移動広場 ◎子育てサロン
- ◎平日の支援センター開放

事業再開場所については、農村環境改善センターの中にある「視聴覚室」を使用いたします。保育所に通う保護者につきましても出入りを玄関までと制限している状況を鑑み、感染拡大防止のためこのような対応とさせていただきます予定でおります。

～～利用にあたってのお願い～～

- ☆体調が悪い場合（咳、鼻水、倦怠感、腹痛及び下痢、嘔吐など明らかな不調）利用をご遠慮していただきます。
- ☆利用する2週間以内に感染者が出ている地域に出かけた場合は、利用をご遠慮していただきます。
- ☆基本的に飲食を禁止とし、これまでのような飲み物の提供等は控えさせていただきます。必要な飲み物につきましては各自持参ください。
- ☆利用の際は大人はマスクの着用をお願いいたします。可能な限りお子さんもマスク着用をお願いいたします。また、利用時には会場にて検温・消毒をしていただきますことをご理解ください。

☆各広場につきましては、利用の際に密にならないよう、グループで分け参加人数を制限させていただく予定でおります。8月中に対象の方へ個別にご連絡をさせていただきますので、ご確認いただけたらと思います。

栄養士さんのおすすめレシピ♪



ごま和えの紹介

保育所では色々な食材を使ったごま和えを作っています。

基本のごまだれ

《 材 料 》 4人分

・すりごま	大さじ2	} 混ぜ合わせる
・醤油	大さじ1	
・さとう	大さじ1	

白ごまは最もポピュラーな品種です。風味は淡白でどんな料理とも相性がよいです。

黒ごまは独特の風味があり、脂っこいこってりした料理に使うと味がしまるという特性があるようです。

- ・ほうれん草＋白菜＋にんじん＋ごまだれ
- ・小松菜＋白菜＋にんじん＋ごまだれ
- ・ほうれん草＋舞茸＋にんじん＋ごまだれ
- ・菜の花＋もやし＋しめじ＋にんじん＋ごまだれ
- ・アスパラ＋にんじん＋ごまだれ

ごまには、カルシウム、マグネシウム、鉄分など、ミネラル成分がバランスよく含まれています！すりごまは市販品が便利ですが、自分ですると粒の大きさを自在にできたり、すりたての良い香りが味わえます♪

「人生はあっという間！楽しんだものの勝ちだよ。」私の母がよく口にしていた言葉です。年々、その言葉がよく頭に浮かぶようになってきました。年月が過ぎるのが早く感じられるようになってきたからでしょうか。

子ども達が小さいときは、当然手がかかり、家事育児を順調にこなせず辛いと思っていた時期もありました。時間がのろのろと過ぎていく感覚があり、「早く大きくなってほしい」「ゆっくり寝たい」「ちょっとの時間一人になりたい」そんなことばかり考えていた気がします。今は娘達も大きくなり、思春期や反抗期など色々ありますが、手はかかりません。部活などもあり週末もいないことが多いです。さらに夫も、釣りだけでなく山も好きになり、週末に山へ出かけるため、一人の時間ができることが多くなりました。あんなに欲しかった一人の時間は、何となく落ち着かず、寂しいとさえ思ってしまう。自分勝手ですね…（笑）

家族がそろっての夕食が今は当たり前がありますが、きっとそれもあと数年のこと。忙しさに負けそうになる時もありますが、当たり前のひとときに感謝しながら、全力でおいしいごはんを作りたいと思います。

「楽しんだものの勝ち！」母の言葉を時々心に思い浮かべて、日々の暮らしを丁寧に・大切にしたいです。（小泉なおこ）