



りんご通信 <12月号>

令和7年12月 上山田子育て支援センター



寒さも日増しに厳しくなり、雪の便りが聞かれるころとなりました。今年もいよいよ最後の月です。なにかと忙しい月ですが、どうぞお子さんと一緒に、素敵な12月にしてくださいね。

12月の予定

★親子で作ろう

「クリスマスのオーナメント」

申し込み 11/5(水)~11/25(火)

実施期間 12/1(月)

予約制



メリークリスマス!



★誕生日会

日にち 12/8(月)

時間 10:30~11:00

予約制

誕生日を支援センターでお祝いしませんか?
身長・体重・手型を載せて、お誕生日カードをお作りします。



★移動図書館さとちゃん号来館

上山田子育て支援センターの駐車場に来ます

日時 12/5(金)、12/19(金)

10:30~10:50

★栄養相談

相談日 12/11(木)

時間 午前 10:00~12:00

午後 1:30~3:30

1日8組 30分ごと予約制



★就労相談

相談日 12月17日(水)

時間 午前10時~12時

予約制

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人混みを避ける



子育てひろばにご参加ください！



千曲市公式 LINE アカウントから予約をお願いします。完全予約制で予約は 3 週間前からです。

児童館・児童センターは電話予約をお願いします。詳しくは市報をご覧ください。

12/2(火) スマイルママ・・・(ことぶきアリーナ千曲)

12/9(火) リトミック・・・(戸倉創造館)

12/16(火) 東部児童センター(0歳児のつどい) 戸倉児童館(親子リズム)

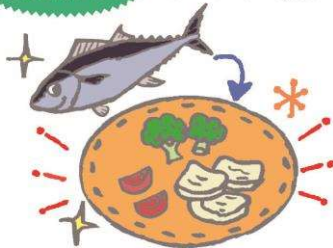
12/17(水) 八幡児童センター(リトミック) 上山田児童館(歯科・読み聞かせ)

離乳食が始まったら

「鉄分」を意識してプラス

生後5か月ほどは、お母さんからもらった鉄分で必要量が満たされていますが、6か月頃にはほぼ使い切ってしまうと言われます。この時期からすでに鉄分不足になりやすいので、離乳食が始まったら、発達段階に合わせて、少しずつ鉄分を含んだ食材を意識しましょう。

離乳期なら マグロのバター焼き



マグロの刺身に片栗粉をつけ、バターで焼く(離乳完了期)。離乳中期なら、ひきわり納豆をさっと湯でゆがいたものを、メニューに混ぜる。

幼児期なら ホウレンソウの磯辺和え



ホウレンソウの磯辺和えのほか、アサリやシジミの味噌汁や、レバーの竜田揚げなどで食べやすく。ごまのりを常備しておき、料理にふりかけても。

鉄を多く含む食材

【魚介類】

・アサリ・シジミ

【肉】

・レバー(豚、牛、鶏)

【魚】

・マグロ・カツオ・ブリ・サバ

・サンマ・イワシ

【野菜】

・小松菜・ホウレンソウ

・ダイコン(葉)・ブロッコリー

【その他】

・ひじき・のり・厚揚げ

・高野豆腐・納豆・ごま

女の子は思春期に鉄分が不足しがちに。いまからさまざまな食材からとれるようにしましょう。



千曲市上山田子育て支援センター

開館時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時 休館日 毎週日曜日

住所 千曲市大字上山田 825 番地2 TEL026-275-6017

