

かみもぐ 幼児のおやつ

～かみかみもぐもぐしよう～

おやつは子どもにとって心の栄養ですが、欲しがらだけ
 与えると、次の食事に響いてしまいます。

1回に与えるおやつは100kcal前後を目安にしてみてくださいね。

混ぜて・もんで・冷やすだけ！
 簡単缶詰シャーベット

- 材料（1人あたり127kcal）
- みかん缶詰…………… 1缶
 - 牛乳…………… 大さじ2
 - 飾り用みかん…………… 4房



●作り方

- ①冷凍保存袋にシロップごとみかんの缶詰と牛乳を入れてよく混ぜる。
- ②①を平らにして冷凍庫に入れる。
- ③しっかり固まるまでに②を手で何度かもみほぐす。
- ④器に盛りつけて飾り用みかんを添えて出来上がり。

パインやモモなど好きな缶詰
 で作ることができます。余った
 シャーベットと牛乳や豆乳を混
 ぜるとフローズンドリンクにな
 ります。
 暑い夏のおやつにひんやりデ
 ザートを楽しんでくださいね！



8月で、みりやは10歳、かりなは8歳、りあなは1歳11カ月になります。お姉ちゃんたちは、よくけんかをしますが、すぐに仲直りします。二人ともりあなに優しく、小さいママが二人いるようで助かります。パパはイギリス出身です。イギリスでは、子どもと一緒に寝ないという慣習があるようで、最初は子育ての感覚の違いに戸惑うこともありましたが、お互い理解を深め合



いながら楽しく暮らしています。
 パパは料理が得意で、コナツツ味のご飯などカリビアン料理を作ってくれます。また、子どもたちは、パパが焼いてくれるケーキが大好きです。
 コロナ前は、家族みんなで2年に1度ほどパパのイギリスの実家に帰っていました。休みの日は、みんなでガレージでパーベキューをしたり、子どもたちを実家の父母に預けて、パパと二人で映画を見に行ったりします。
 子どもたちは、人の気持ちが考えられることができる優しい子になってほしいです。

子育てママにインタビュー vol.122

住 所
 あやの台
 マ マ
 シルバン 真知子さん
 お子さん
 恵奈 みりやちゃん
 愛海 かりなちゃん
 虹希 りあなちゃん

子育て支援センター

ふれあい遊びや親子交流の場です。申し込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

ポトフのおなべ（あやの台チルドレンセンター内） ☎34-7870

開設日時 平日10:00～15:00

このほっとルーム（神野々ふれあい会館内）… ☎32-9345

開設日時 平日10:00～12:00、12:30～15:30

※8月16日(火)午後・31日(水)午後は休み

キオラクラブ（高野口こども園内） …… ☎43-1305

開設日時 平日10:00～15:00

さくらんぼルーム（すみだこども園内）… ☎33-1121

開設日時 平日9:00～14:00

ひまわりルーム（応其こども園内） …… ☎44-3322

開設日時 平日9:00～14:00

カナカナクラブ（橋本こども園内） …… ☎33-7070

開設日時 平日9:45～14:45

ハッピールーム（学文路さつきこども園内）… ☎26-8669

開設日時 平日9:00～14:00

子ども館・児童館

子ども館・児童館は、0歳～18歳の子どもとその保護者が利用できます。また、親子を対象とした各種教室やイベントを行なっています。

親子の憩いや集いの場として、気軽にご利用ください。

きしかみ子ども館（岸上203） …… ☎32-5094

はらだ子ども館（原田239） …… ☎33-0330

友愛児童館（高野口町伏原1068-2） …… ☎42-5004

名古屋児童館（高野口町名古屋1190）… ☎42-5560

開館日時 火曜日～土曜日 9:00～17:00

手話で紙芝居や演劇をします。見に来てください！ ろう者とともに歩む手話サークルなでしこ

日 9/4(日) 時 13:30～15:30 場 教育文化会館 費 無料
 問 手話サークルなでしこ 上平 ☎090-5043-3446 Eメール syuwa_nadesiko@yahoo.co.jp

子育て講座「思春期の子どもへの関わり方」 家庭教育支援チーム ヘスティア主催講座

日 9/10(土) 時 10:00～12:00 場 保健福祉センター 対 子育てに関わる人 定 先着15人 費 無料 期 9/5(月)まで 申 問 事務局（家庭教育支援室内） ☎33-2129



故障したおもちゃ治します！ はしもおもちゃ病院

日 8/13(土)・8/28(日) 時 9:00～12:00 場 教育文化会館 費 無料（部品代200円～300円かかる場合があります） 問 はしもおもちゃ病院 柏木 ☎090-2505-7911

英語のゲームで遊びながら簡単な会話を覚えよう！ 英語で遊ぼう「こども英会話体験教室」

日 8/20(土)・8/27(土) 時 9:30～10:30 場 教育文化会館 対 小学生以上 定 各日先着5人 費 各回1,000円（運営協力費） 期 開催日の3日前まで 申 問 橋本市総合型地域スポーツクラブ協会 ☎25-8686



子育てタウン情報



①②③おひさまくらぶ④園開放 みついしこども園でいっしょにあそぼう！

日 ①8/24(水) ②8/3(水) ③8/17(水) ④8/30(火) 時 10:00～11:00 対 ①令和3年4月2日以降生まれ ②令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ ③平成31年4月2日生まれ～令和2年4月1日生まれ ④未就園児 定 各日先着10組 費 無料 期 実施日前日まで 場 申 問 みついしこども園 ☎37-2236

①おもちゃで遊ぼう ②園庭開放 三石保育園の園開放「ブロッサム」

日 ①8/3(水)・10(水)・17(水)・24(水) ②8/5(金)・12(金)・19(金)・26(金) 時 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 対 未就園の親子 定 各日先着6組 費 無料 期 各日2日前から受付 場 申 問 三石保育園 ☎36-2220

聞えの悩みや心配ごと、私たちと話してみませんか？ 県中途失聴・難聴者協会橋本支部月例会

日 8/13(土) 時 13:00～15:00 場 教育文化会館 対 聞こえの悩みや心配ごとのある人 費 無料 問 和歌山県中途失聴・難聴者協会 橋本支部 松山 ファクス33-1387

筆談で楽しく交流 中途失聴・難聴者交流の筆談会

日 8/7(日)・20(土) 時 13:00～15:00 場 教育文化会館 対 文字でおしゃべりしたい人 費 無料 問 中途失聴・難聴者交流の筆談会 多田 ☎/ファクス36-0844

着物生地を使って七宝まりを作りましょう！ 伝統の縁起物の七宝まり作り体験教室

日 9/1(木)・15(木) 時 13:30～16:00 場 高野口地区公民館 対 大人 定 先着6人 費 4,000円（全2回の材料費・運営協力費） 期 8/25(木)まで 申 問 ファインクラブ高野口 ☎43-1001



楽しく歌ってストレス発散しませんか？ ピアノの生伴奏で懐かしの歌謡曲を歌おう！

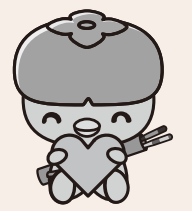
日 8/17(水) 時 13:30～14:30 場 教育文化会館 対 懐メロの好きな人 費 600円（運営協力費） 問 楽リズム 石橋 ☎080-9128-2578

ベビーマッサージ＆寝相アートをしませんか？ 香久の実保育園たまごクラブ

日 8/25(木) 時 9:30～10:30 場 香久の実保育園前スタジオ 対 未就園児の親子 定 先着5組程度 費 無料 期 8/24(水)まで 申 問 香久の実保育園 ☎43-1015

イベント情報を掲載しませんか？

市内のボランティア団体、社会教育団体などが実施する催しなどの情報を募集しています。申込方法など、詳しくは市ホームページを確認してください。



※10月号への掲載依頼の締め切りは8月25日(木)です。