

八幡親子つどいの広場だより
2020. 8月 No.5



今年は梅雨が長く夏が短い感じもありますが、気温は高い湿度も高い。やっぱり暑いですね！うちに居ても親子で煮詰まっちゃう🌀そんな時は是非広場へ！快適に過ごせるよう、換気をしながら涼しくしています♪
親子の熱中症予防にご利用ください。



お盆の間も広場は開いています！予約制なので、まずはお電話ください♪ ☎047-332-8745
午前10:00～12:00・午後13:30～15:30の入替制になっています。

<入室の前に>

- ご自宅にて、来所される方全員の検温と体調の確認○アルコールで手指消毒○2歳児以上の方はマスクの着用
- 市川市の「新型コロナウイルス感染拡大防止のための確認シート」の記入をお願いします。

<入室したら>

- 荷物を置いて、親子一緒に石鹸で入念に手洗いをしてから、距離を保ちながら遊びます。
- *市のHPを見てください。当分の間予約制になります。*食事はとれません。(授乳、水分補給はできます)

★暑くなり大人も子どもも夏バテ気味..そこで、今回は市川市こども家庭支援課の栄養士さんにお聞きしました!!

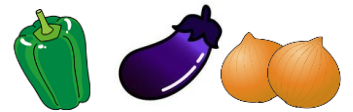


「やってみよう！レンジで作る夏バテ予防メニュー」

♪レンジで作る！夏野菜ミートソース (作りやすい分量・1歳頃～)

- ・豚ひき肉 150g
- ・野菜のみじんぎり 200g
(なす小1個+ピーマン1個+玉ねぎ1/2個程度)
- ・トマト缶 1/2缶
- ・トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖、小麦粉 各大さじ1
- ・顆粒コンソメ、しょうゆ 各小さじ1/2
- ・にんにくのすりおろし 少々

豚肉は夏バテに効く
ビタミンB1が断トツで
多い食品です!



ズッキーニ、にんじん、
コーン缶などお好きな
野菜で♪



- ①耐熱ボウルに材料と調味料を全て入れ、ひき肉をほぐすようによく混ぜる
- ②フワッとラップをかけ、600Wのレンジで10分加熱する

★パスタ、そうめん、パン、ご飯にかけてどうぞ！チーズトッピングでドリア風もおすすめ

★薄味なので、大人は塩こしょう、ケチャップなどで味を調整してもOK

★多めに作って小分けにして冷凍すると便利です

糖質を体の中でエネルギーとして利用するのにビタミンB1は欠かせません。夏バテ予防のためにも、ご飯や麺、パンだけでなく、肉や魚、大豆製品などと組み合わせて食べて、親子で元気に夏を乗り切ってくださいね!

【ビタミンB1の多い食品】

豚肉、枝豆、豆腐、鮭、サバ、きのこ類、モロヘイヤ、アスパラガス、オレンジ、ごま



ひろば ハッピーエピソード

広場の窓や壁の動物たちもマスクをしています。
なかなか、マスクを着けてくれないお子さんに
「見て！パンダさんのマスクいいね！」
と声がけして一緒に練習してみてください。

*ずっとお休みしていた赤ちゃんタイム
9月の第2, 4火曜日午後16時
優先予約で開催予定。お楽しみに!

市川市八幡4-2-1 市役所八幡分庁舎1階 TEL047-332-8745 開所:月～土曜 10～16時 お休み:日・祝祭日、年末年始

★当施設は市川市の事業委託を受けて、NPO法人 親そだちネットワーク ビジー・ビーが運営しています。