



わくわくランド通信

第7号 令和6年10月発行

大崎市子育て支援拠点施設
わいわいキッズ大崎内
子育てわくわくランド
大崎市古川千手寺町二丁目3番1号
TEL 0229-24-7778
FAX 0229-24-9175

さわやかな青い空、そして秋風が心地よく吹くようになり、過ごしやすくなりました。外に出かけて、親子で自然を感じるのには、絶好の季節です。

わくわくランドでは、各サークルで運動会や地域に出向いての活動を計画しています。親子でからだを動かして、楽しい時間を過ごしてみませんか。ご参加お待ちしております。

10月の行事予定

※わくわくランドは、未就学のお子さん対象の施設です。
※☆マークの行事は、大崎市にお住まいの方が対象で予約が必要です。
受付は1日からです。電話来館受付時間 午前9時～午後5時
LINE 予約は、開催日の2日前までです。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (1:00～4:30)	9 ☆みんなのサークル 「古代の里で遊ぼう」 古代の里 (10:00～11:00)	10 栄養相談 (9:30～11:00)	11 	12
13	14 スポーツの日 	15	16	17 ☆1歳児サークル 「よちよち運動会」 (10:00～11:00)	18	19
20	21 ☆2歳以上児サークル 「わくわく運動会」 (10:00～11:00)	22 なんでも相談 (9:30～11:00)	23 	24 すくすくの日 (身体測定) (9:00～12:00) (1:00～4:30)	25 ☆0歳児合同 サークル 「赤ちゃん運動会」 (10:00～11:00)	26
27 ☆パパサークル 「運動会ごっこ」 (10:00～11:00)	28 ☆育児講座 「親子リトミック」 講師をお呼びします (10:00～11:00)	29 ☆10月生まれのおはなし会 お誕生会もします！ (10:00～11:00)	30 	31 ☆みんなのサークル 「野球場広場で遊ぼう」 鹿島台中央野球場 (10:00～11:00)	☆ツインズ サークル 「ハロウィンを楽しもう」 (10:00～11:00) 	



～親子で食べよう 簡単レシピ～

公立保育所の栄養士がおすすめする、さっと作れる簡単レシピを紹介します。
手軽に、炭水化物とたんぱく質が一緒にとれて、朝ごはんにもぴったりです。

《 鮭と揚げ玉のおにぎり 》

◎材料（2個分）

- ごはん 200g
- 鮭フレーク 大さじ2
- 揚げ玉 大さじ2
- めんつゆ 小さじ2
- 白いりごま 小さじ1
- のり 2枚（5×10センチ）

◎作り方

- ①ボウルにごはん、鮭フレーク、揚げ玉、めんつゆ、白いりごまを、まんべんなく混ぜます。
- ②2等分にし、ラップで包んでおにぎりをにぎります。
- ③のりをつけたら完成です。

※つどいの広場 ポッケには、他にも簡単レシピが置いてあります。ぜひ、参考にしてみてくださいね。

