

# たいしゃ子育て支援センターだより



## ☆ 6月の予定 ☆

日 閉所日	月	火	水	木	金 おやこなかよし教室の日	土 閉所日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21 ♣ 2階大会議室 *要予約 ♪6月生まれの誕生会	22
23 30	24	25 ♡ 乳幼児相談	26	27	28 ♣ 大社体育館 *要予約 ◎子育てサポーター自主企画講座 ♪リフレッシュヨガ	29

- ★おやこなかよし教室：6/21（金）6/28（金）・開催時間：午前10：30～11：30
- ★子育てサポーター自主企画講座：6/28（金）リフレッシュヨガ～くわしくはチラシをご覧ください。

### ★おねがい

- ◆行事の予約は、たいしゃ子育て支援センター（TEL0853-53-2666）にお申し込みください。
- ◆行事の申し込みは、5月20日（月）以降開始です。申込締切は行事日の2日前までです。
- ◆行事をご都合で欠席の場合は、ご連絡をお願いします。

### ♡発行：たいしゃ子育て支援センター

- ☆開所日時：月～金曜日 9：30～16：00
- ☆休所日：土曜・日曜・祝日・年末年始・盆時期
- ☆所在地：出雲市大社町杵築南1397-2 出雲市役所 大社行政センター内
- ☆電話：0853-53-2666（FAX 兼） ☆Eメール：[ts-kosodate@city.izumo.shimane.jp](mailto:ts-kosodate@city.izumo.shimane.jp)
- ★たいしゃ子育て支援センターだよりは、出雲市のホームページまたは出雲市公式 LINE アカウントでもご覧いただくことができます。下記の二次元コードをスキャンしてください。

#### ★たいしゃ子育て 支援センター



#### ★出雲市公式 LINE

##### アカウント友達募集中！

お友達登録したら、受信設定から  
受け取りたい情報を選んでください★





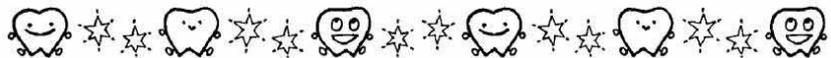
## こんにちは 子育てサポーターの吉田 佳奈です♪



6月に入りいろいろなところでアジサイの可愛い花が見られるようになってきましたね。  
雨も多い時期ですが、たまにはお気に入りの長ぐつとカッパで雨上がりのお散歩を楽しむのもいいですよ♪  
雨上がりにしか見られない発見や、かわいいカタツムリやアマガエルに会えるかも♪

6月は、『歯と口の健康週間』です。  
歯を丈夫にするメニューをご紹介します。

### 歯を丈夫にするレシピ



#### 切り干し大根の中華サラダ

【材料 4人分】

ツナ缶…1缶  
切り干し大根…20g  
キュウリ(千切り)…1本分  
人参(千切り)…1/4本分  
調味料  
ポン酢…大さじ3  
白すりごま…大さじ1  
ゴマ油…小さじ2

※甘いのがお好みの場合は砂糖を小さじ1追加してください

【作り方】

- ① 切り干し大根は、さっと水洗いしひたひたの水で20分くらい戻してから絞り、食べやすい長さに切る。
- ② ボウルに調味料をすべて入れてまぜ、ツナ缶、切り干し大根、キュウリ、人参を入れて混ぜ合わせる。

#### かみかみオートミールクッキー

【材料 作りやすい量】

米粉…30g  
オートミール(インスタントタイプ)  
…30g  
レーズン…20g  
塩…ひとつまみ  
植物油…大さじ2  
メープルシロップ…大さじ2  
(1歳以降ははちみつでも◎)

【作り方】

- ① ボウルに、植物油・メープルシロップを入れてしっかり混ぜる。
- ② ①のボウルに、米粉・オートミール・刻んだレーズン・塩を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ オーブンシートをしいた天板に、丸めて平たく伸ばしたタネをのせる(2~3ミリの厚さにする)
- ④ 170℃に予熱しておいたオーブンで25分くらい焼く。