

みらいっこ通信 5月号

新緑の木々を渡る風が心地良い季節になりました。さわやかな青空を気持ちよさそうにおよぐこいのぼり。見ているだけで開放的な気分になりますね！

さて、5月も子育て支援室では親子で楽しく参加できるようなイベントを開催予定です。イベントのない日には、室内でゆったりと過ごしながらか、お話すのもいいですね♪裏面のイベントカレンダーをご確認のうえ、お越しください。お待ちしております！

☆今月のおすすめ子育て支援室☆

子育て支援室BLOOM

子育て支援室BLOOMは、みらい平市民センター2階にある見晴らし抜群の子育て支援室です。晴れた日は、ほかほか暖かい日差しの中、みらい平の街や車を眺めながら楽しく遊べます♪「おしゃべりしてリフレッシュしたいな」「子育てのちょっと困っている事を話したいな」等、何かありましたら気軽にお話してみてください♪託児はできませんが、ママやパパがほっとできる場所になれば♡と思っています。ママやパパ、みんなで支えあって子育てを楽しみましょう！BLOOMでお待ちしております！



0歳タイム
周りの子を見つめているだけでも刺激たっぷり♡成長のヒントがあるかもしれません！
同年齢の子をもつママ/パパ同士の情報交換も楽しいです！



2・3歳タイム
○○くんはどんな遊びをしているかな？
他の子と一緒にままごとをしたり、じっくり集中して車を並べてみたり☆好きな遊びを見つけよう！

BLOOMインスタグラム
フォローよろしくお願ひします♪



食育コーナー



食中毒にならないための調理の工夫



こんにちは。おやこまるまるサポートセンターの管理栄養士です。あたたかくなり、爽やかな季節ですね。屋外でお弁当を食べると気持ちよい季節です。あたたかくなると、お弁当が傷みややすく食中毒が起こりやすくなります。今回はおいしく安全にお弁当を食べるためのポイントについてお伝えします。

お弁当づくりの食中毒予防のためのポイント

- ①しっかり手を洗う
調理前にはしっかり手を洗いましょう。
- ②おかずはしっかり加熱する
卵、肉、魚などは中心までしっかり火を通すことが大切です。
- ③よく冷ましてから詰める
温かいまま詰めると、蒸気で菌が増えやすくなります。しっかり冷ましてから詰めましょう。
- ④水分の多いおかずは注意
水分の多い煮物や和え物などは傷みやすいので、水気をよくきりましょう。
- ⑤保冷を活用する
保冷剤や保冷バックを活用し、なるべく涼しい場所で保管しましょう。



お弁当にもおすすめ
ほうれんそうのくるくるロール
(離乳食後期頃から)

切らずに手づかみ
食べもおすすめ



作り方

- ①ほうれんそうは茹でて水にさらし、水気をしぼって細かく刻む。
- ②ツナの水気をよくきり、ツナと①を混ぜる。
- ③ラップをしき、パンを置く。パン全体に②をぬり、海苔巻き「すのこ」の要領でラップを使ってパンを丸める。そのままラップに包み、5分ほどなじませて、輪切りに切る。

【材料 1人分】
ほうれんそう 10g
ツナ(水煮) 10g
食パン(サンドイッチ用)1枚



屋外で食べると、リフレッシュ！
普段よりたくさん食べてくれることもあります

レンジはクックパッド
つくばみらい市公式
キッチンにも掲載しています



子育て支援室名		利用曜日	利用日時	所在地	電話番号
常設型	子育て支援室BLOOM	月～金	午前9:30～午後4:00	陽光台3-9-1	0297-44-8015
	子育て支援室おひさま	火～日	午前9:00～午後6:00	紫峰ヶ丘4-4-1	0297-57-0502
	小絹児童館内子育て支援室	火～日	午前9:00～午後6:00	絹の台3-1-4	0297-25-2151
	きらくやま子育て支援室こどもひろば	火～土	午前10:00～12:30 午後1:30～4:00	神生530	0297-57-0205
	富士見ヶ丘認定こども園のびのび広場	月～金	午前10:00～午後4:00	富士見ヶ丘4-14-6	080-9291-0372
	認定こども園ルンビニー学園るんるんみらい	月～金	午前10:00～午後3:00	陽光台2-35-1	0297-58-8035
	ルンビニーみらい保育園るんるんみらい2	月～金	午前10:00～午後3:00	陽光台2-29-1	0297-21-4750
	ひなた保育園やわら子育て支援室ほかほか	火・水・木	午前9:00～12:00 午後1:00～3:00	簡戸3561-1	0297-21-5582
出張型	ひなたのもり認定こども園cocokara	月～金	午前9:00～午後3:00	板橋3023-27	0297-21-3842
	出張子育て支援室ばんだ谷井田コミセン	火	午前10:00～12:30 午後1:00～3:30	谷井田1960	問い合わせはおひさまへ 0297-57-0502
	出張子育て支援室ばんだ板橋コミセン	金	午前10:00～12:30 午後1:00～3:30	板橋2675-1	
出張子育て支援室フラワー	月	午前9:30～12:00 午後1:00～4:00	古川1015-1	問い合わせはBLOOMへ 0297-44-8015	

子育て支援アプリ
『つくばみらい市
まるっと！
子育て応援ナビ』

便利な機能が盛り沢山♪
未登録の方はご登録下さい！

- ＜こんなことができる＞
- 成長記録
- 予防接種 スケジュール
- プッシュ通知
(子育てイベントや
乳幼児健診など、
タイムリーに情報が届く)
- 地域の子育て情報閲覧
など

5月中旬より
アプリが
リニューアル
します！



おひさま



OHISAMA.TM

るんるんみらい2



@RUNRUNMIRAI_2

るんるんみらい



TSUKUBAMIRAI.RUNRUN

のびのび広場 (富士見ヶ丘認定こども園)

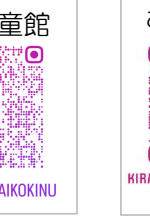
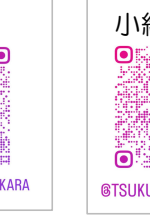
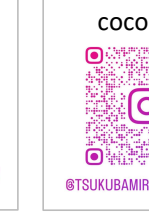


芝生DE遊ぼう！ inみらい平どんぐり公園
5月15日(金) 13:30～16:00※雨天中止

詳細はこちら！



昔あそび シャボン玉 キッズスポーツ パラバルーン 紙芝居
広々とした芝生の公園で、楽しい時間を過ごしませんか？
(予約不要、対象者:市内在住の未就学児とその保護者)



※こどもが安心して楽しめるように、ママやパパは「見て♪」と言われた時に気付ける距離で見守りましょう。

