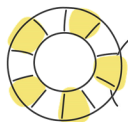


# コンシェルジュ便り



【お問い合わせ】子育て支援センターおひさま広場 ☎0145-45-3555

2024.7月号

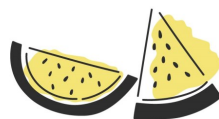
これからしばらく、厳しい暑さが続きそうです。いつでも元気に見えるお子さん達ですが、暑さで体力を奪われてしまうのは大人も子どもも同じです。あまりの暑さから食欲が落ちてしまうことも。熱中症対策はもちろんですが、夏バテをしないような基本的な体作りも大切です。夏野菜など栄養たっぷりの食材を取れ入れながら、元気に暑さを乗り切りましょう！

## リサイクル品の衣替えをしました

おひさま広場では、乳幼児用の衣類や靴、帽子などリサイクル品の無料提供を行っています。これからの時期に活用できるよう夏物に衣替えをしました。(サイズは60cm～100cmが中心です)ぜひ、ご活用くださいね。



写真以外にも  
まだまだあります！



## 溶けない!?アイスの作り方

お子さんにアイスを食べさせているうちに溶けてドロドロ…垂れてバタバタ…なんてこと、ありませんか？そんな悩みが解消される!?寒天を使った手作りアイスです！

### 【材料】

- ・牛乳…1カップ
- ・水…1/2カップ
- ・粉寒天…4g
- ・砂糖…40g
- ・練乳…80g
- ・お好みのカットフルーツ…適量

砂糖、練乳は  
お好みで加減  
してOK！



アイスクャンディ型を  
使うと便利！100均に  
も売っています。

### 【作り方】

- ①鍋に牛乳、水、粉寒天、砂糖を入れ、中火にかけながら混ぜます。沸騰したら弱火にし、2分程煮ます。
- ②火を止めて練乳を加えて混ぜます。
- ③型にカットフルーツを入れます。
- ④粗熱をとった②を流し入れます。
- ⑤冷凍庫に入れて3時間以上冷やします。

※アレルギーのある方はお控えください。



## 7月 子育て講座のお知らせ

7月の子育て講座は『アタッチメントマッサー講座』です。講師の方をお呼びして、愛着形成に良いとされている肌と肌の触れ合いをオイルを使ったマッサーを通して行います。

日時:令和6年7月17日(水)

持ち物:バスタオル

10:00～

飲み物

場所:おひさま広場



首の据わった頃のお子さんから大人まで、どの年齢でも行えます。

この機会にぜひ、ご参加ください！

