

令和4年



9月号



＜絵本紹介＞



うたえほん

絵： たちだ よしはる

ちいさなうさこちゃん
作・絵： ディック・ブルーナ
訳： いいい ももこ
出版社： 福音館書店



赤ちゃんとおぼろ！

5～7か月
おすわりのころ
おうまさん



床に座り、足を伸ばして太ももの上に赤ちゃんを乗せます。赤ちゃんの両脇をしっかりと支え、「パッカパッカ」とリズムに合わせて足を上下左右に揺らしてみましょ。

8～10か月
つかまり立ちのころ

パパがよつばいでトンネルになり、赤ちゃんはその下をハイハイでくぐります。赤ちゃんは無事にトンネルをくぐりぬけられるかな？



簡単＊副菜じゃがいもチーズガレット♪



＜材料＞

- じゃがいも・・・500g
- チーズ・・・80g～お好きなだけ
- 塩・・・小さじ1/2
- 油・・・大さじ4
- 仕上げ用・・・塩・ブラックペッパー少々

＜作り方＞

- ①ジャガイモを千切りにして、塩小さじ1/2ふり混ぜる。
- ②油大さじ2.5をひき、じゃがいも1/2の量をフライパンに広げ、次にチーズをのせ、残りのじゃがいも1/2をのせる。
- ③中火で10分、時々上から押さえつつ、こんがりするまで焼き、ひっくり返す。
- ④大さじ1.5の油をフライパンのフチからまわしかけ、7分焼く。仕上げに、塩・ブラックペッパーをふり完成♪

こんな風を感じることはありませんか？

- ・近くに両親や親戚もいなくてなんでも話せる人がいない。
- ・引っ越してきたので地域のことが分からない
- ・下の子が生まれてゆっくり上の子と遊ぶ時間がないのが気がかり
- ・出かけるのが億劫でうちにこもりがち・・・
- ・子どもに泣かれるのがつらい・・・
- ・イライラするときがある

ホームスタート を利用してみませんか？

あなたの家へ訪問します

無料

週1回 2時間程度

6歳以下のお子さんのいる家庭

話し相手になったり
一緒に出かけたりします

先輩ママがあなたの子育てを
サポートします♪

詳しいことはお問合せください
info@potofu-kuma.jp (QRコード)

親育ち支援の会 ポトフ
ホームスタート ポトフ



Tel 080-2727-6952(吉岡)
E-mail info@potofu-kuma.jp