



常滑市子育て総合支援センター 令和8年7月号

とこ♡はあとルーム カレンダー

とこ♡はあとルーム ☎43-4129

開放時間 ① 9:15~11:45

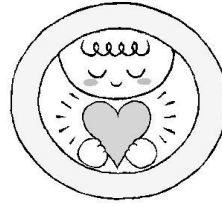
② 13:30~16:15

はあとタイム(11:30~、16:00~)

支援センター閉館日 土日祝

月	火	水	木	金	他施設の行事
<p>七夕飾り製作 1日(水)~6日(月) 9:30~11:00・13:30~15:30 七夕飾りセット 80セット なくなり次第終了となります</p> 		<p>1 はじめてのいっぽ 13:15~14:00</p>	<p>2 </p>	<p>3 のりちゃんとうクレレで歌おう♡ 15:55~16:15</p>	<p>1日(水) 1歳にこにこday(支援センターあるこ)</p> <p>2日(木) おもちゃ図書館(とこなめ市民交流センター)</p> <p>2日(木) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日</p>
<p>6 </p>	<p>7 </p>	<p>8 </p>	<p>9 </p>	<p>10 絵本読み隊 10:30~11:00</p>	<p>7日(火)・9日(木) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日</p> <p>8日(水) 1歳にこにこday(風の丘支援室)</p>
<p>13 </p>	<p>14 </p>	<p>15 </p>	<p>16 子育てミニ講座 「トイトレの時期、始め方」 10:30~11:00</p>	<p>17 あそびうた&お誕生日会 11:15~11:45 (午前のみ)</p>	<p>14日(火)・16日(木) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日</p> <p>15日(水) 1歳にこにこday(とことこルーム)</p> <p>16日(木) おもちゃ図書館(とこなめ市民交流センター)</p>
<p>20  海の日</p>	<p>21 </p>	<p>22 図書館読み聞かせ 11:25~11:45</p>	<p>23 </p>	<p>24 ヒーリングタイム 10:30~11:00</p>	<p>21日(火)・23日(木) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日</p>
<p>27 </p>	<p>28 </p>	<p>29 </p>	<p>30 </p>	<p>31 </p>	<p>28日(火)・30日(木) 公立保育園こども園はまっこ園庭開放日</p> <p>28日(火)えほんであそぼ! たんぼぼ広場(青海公民館)</p>

とこ♡はあと



常滑市子育て総合支援センター

〒479-0852 9:00~17:00

常滑市神明町3-35(とこなめ市民交流センター内1階)

☎0569-43-4129 fax43-4136

電子メール kosodate@city.tokoname.lg.jp

R8. 7月



飛んでけ! 夏バテ

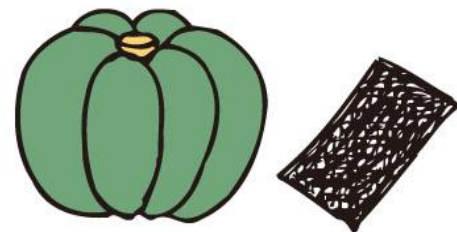
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



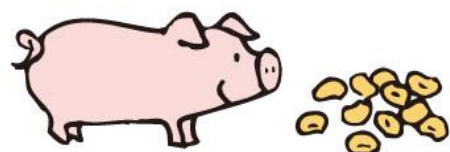
エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

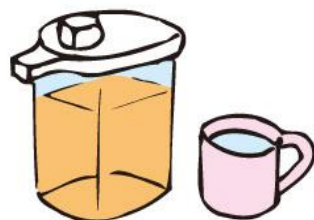
疲労回復に大切な ビタミンB₁



豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水

甘みのない物のほか、激しい運動の後には、子ども用イオン飲料がお勧め



作ってみてね!

～月齢別トマトメニュー～

【トマトとキャベツのチーズリゾット】

もぐもぐ期
7～8ヶ月

材料

トマト 10g(果肉小さじ2) キャベツ 10g(中1/5枚)
5杯がゆ 50g(大さじ3強) 粉チーズ 小1/4

作り方

- 1 トマトは皮と種を除き、細かく刻む
- 2 5倍がゆにトマトを加えませ、キャベツをのせ 粉チーズをふる

かみかみ期
9～11ヶ月

【炒めトマトのおかがけ】

材料

トマト 30g(中1/5個) かつおぶし ひとつまみ
食用油 少々

作り方

- 1 トマトは皮と種を除き、1cm弱の角切りにする
- 2 フライパンに油を中火で熱し、1を入れて1分ほど炒め かつおぶしを加えて全体をまぜる

ばくばく期
1才～1才6ヶ月

【トマトと納豆のごま油炒め】

材料

トマト 40g(中1/4個) 納豆 20g(大1強)
ごま油少々

作り方

- 1 トマトは皮と種を除き、1cm角に切る。
- 2 フライパンにごま油を弱めの中火で熱し、納豆を入れて1分ほど炒め
- 3 2に1を加え、さっと炒め合わせる

水遊びについて

とこ♡はあとルームでは実施をしていますが、市内の各支援センターでは実施しているところもあります。詳しくは、各支援センターのカレンダーをご覧ください。カレンダーは常滑市公式LINE、ホームページからも見ることができます。

友だち
募集中!!



常滑市公式LINE

