

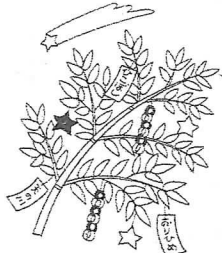
※ゆりかもめは
木更津市の
委託事業です

July ~7月~

7月7日は七夕の日。

想いをこめて短冊に
願い事を...

あなたは何を願っていますか。



暑さに負けない元気な体を

ベテラン栄養士桑島先生によるおすすめレシピを紹介します

子ども大好き レバーかりんとう

材料 4人分

(大人2人
子ども2人)

- ・豚レバー.....150g
- ・牛乳.....適宜
- ・かたくり粉.....大さじ2
- ・揚げ油

A (しょうゆ.....小さじ1/3
砂糖.....小さじ1/2
水.....小さじ1/2
ごま.....小さじ2)

作り方

1. ひと口丈に切ったレバーを水で洗って血抜きし、牛乳につけて臭いを取る。水で洗ってからざるにあけ、水気をとってから、かたくり粉をまぶし、かたくなり粉のように揚げる。
2. 鍋にAを合おせサッと煮溶かしておき、1を和え、火がたごまをまぶす。

ビタミンB1
鉄分を補給
しましょう

朝の涼でパワーUP!!

ゆりかもめの開館時間が9時~14時と
早寝早起き時間に変わりました。

朝は忙しい!!けれど早起きて、涼の光に
当たると——

- ①体温が上がって目が覚め、体も活発に
動くようになる。
- ②体が動くことで乳幼児期に大切な脳の
発達にもつながる。
- ③免疫力も高まり、
健康な体が作られる。

1日は24時間。体内時計は
約25時間。朝の涼を浴びる
事で脳が涼の光を視覚で
認識する事によって、体内
リズムを1日24時間に調整
しているのです。なので早起きて
朝の涼を浴びる事が大事!!
なのでですね。

早起きは三文の得”
生活リズムが作られ、健康な
体にもなり、良い事も—!!

早寝早起きて、いっぱい遊んで
食べて、大きくなろうね!!

(早寝早起きが大切なわけ
乳幼児期からの子ども教育支援
プロジェクト 他お)

遠足へ 行ってきました

6月23日(木) 内みのわ運動公園に
35組の親子(おばあちゃんも)集まり
ました。スタンパラリーやわらべ歌、?マン
も登場し、初夏の一日を過ごしました。



だんご虫見つけたよ



スイカ割りもした

「バスでプチ旅行」

息子は前日から興奮気味。にわか雨に心配したけれど集合時には過ごしやすい曇り空に。

かわいい赤ちゃん達に囲まれてバスは出発!! 見慣れた景色から変わっていく車窓。

少し不安になったのか帰りたいコールがあったものの大好きな電車を何度か見かけて大興奮な息子。

車とは違う高さからみる外の景色はどうだったかな?

公園についたらますますの大興奮!! 走ったり、触ってみたり。探したり、泣いたり。

最後には大きなお口でほお張る満足な笑顔 充実な一日だったね。

帰りのバスではたくさんのお友達のお見送りに笑顔 数分後には夢の中でした。

バスの旅。皆さんもいかがですか? ~ トロ母ちゃん ~

バスに乗って参加したお母さんの感想です。
秋にはみんなで「系巻」に行こうね。



みんなでお昼

「ママになってよかった」

世界で一番大好きな娘。毎日ずっと一緒に寝るの深い眠りにもう一人が入る
ことが出来るだろうか? 私が今までかけてきた愛情は二人になって半分ずつ、もしかしら
も対半になってしまわないだろうか? 一人で大変なのに二人になったらどうなるだろう...
二人目を妊娠する前からそんな不安で一杯でした。

けれど実際に生れて打つとその不安をなくしてくれたのは一人目の長女でした。
私の入院中、大泣き覚悟で預けた実家で全然泣かずにひっそりと寝る事ができたとし、
私が赤ちゃんにベッタリでうらやましかつただろうし、たくさん我慢したのはずいぶん、病院
に来れば赤ちゃんを抱っこしたり、ミルクをあげたりしても可愛がってくれ、確かに出産前
とは違う娘がいました。そんな様子を見ていたこの間に不安はなくなっていました。
そんな風に頑張ってくれた娘を前にF1ももっと好きになったし、一人目の余裕がなかった頃とは
違って、赤ちゃんのことも泣いても暴れても全部が可愛いと思え、日々成長する姿を見て

もうちょっとゆっくり、ずっと赤ちゃんでもいいE~って睡眠不足でも大変さを忘れていました。
正直、もう一人子供が欲しいと思っただけは兄弟がいなくて寂しいだけでは?と娘を思っていたこと
でした。今、お腹には三人目がいます。でも、もうそんな気持ちも不安もなく、素直に「もう一人
欲しい!」って思えるようになりました。今よりもっと大変にもなることも増えるだろうけれど、世界で
一番大好きな子供が三人に増えるなんて今からとても楽しみです。ゆりかもめにももっとお世話
になると思います。年長になった娘のお絵書きには家族4人ともう赤ちゃんの姿が加わって
いました。本気でバカから喜んでくれているんだと安心して産めようぞ!! あんしゅうママ

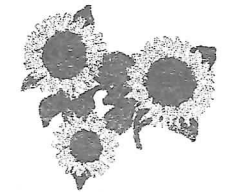
7月のゆりかもめ

★ 開館日です

	寺町分館	東清分館	青空くらぶ	かくれんぼの森
1 金	ミニオフ	お話会 ★		
2 土		バザー ★		
3 日	荒馬座チャリティ公演(木更津市民会館 大ホール)・お父さんの遊び塾(東清分館)			
4 月	お話会 ★			
5 火	赤ちゃんの日(AM)★		★ 北片町児童遊園	
6 水				森の家周辺
7 木			畑沢くじらくらぶ・清見台中央公園	
8 金	ミニオフ	お話会 ★		
9 土	お祭りに参加	かまどの日 ★		
10 日	お休みです			
11 月	お話会 ★			
12 火	赤ちゃんの日(AM)★		★ 北片町児童遊園	
13 水				森の家周辺
14 木			畑沢くじらくらぶ・清見台中央公園	
15 金	ミニオフ	お話会・みそ汁の会★		
16 土	人形劇公演(第21回)	かまどの日 ★		
17 日	お休みです			
18 月	お休みです[海の日]			
19 火	赤ちゃんの日(AM)★		★ 北片町児童遊園	
20 水				森の家周辺
21 木			清見台中央公園	
22 金	ミニオフ	お話会 ★		
23 土		かまどの日 ★		
24 日	お休みです			
25 月	お話会 ★			
26 火	赤ちゃんの日(AM)★		★ 北片町児童遊園	
27 水				森の家周辺
28 木			畑沢くじらくらぶ・清見台中央公園	
29 金	ミニオフ	お話会 ★		
30 土		かまどの日 ★		
31 日	お休みです			

おはなし会
お母さん達の「お話会メンバー」
による絵本の読み聞かせと
手遊びの会です。聞きに来てね!

寺町分館・火曜日10時～12時
赤ちゃんの日
1歳までの赤ちゃんワールド



夏の青空くらぶ・予定
北片町児童遊園→7月26日まで
9月6日開始
畑沢・くじらクラブ→7月28日まで
(7月21日休み)
9月1日開始
清見台中央公園→7月28日まで
9月1日開始

2日(土)
東清分館バザー
思いっきり水遊び!
夏の水遊び用の水道代を
調達しよう!というバザーです。
地域の方の来館をお待ちしています。

3日(日)①11:30～②14:30～
荒馬座チャリティ公演
宮城県石巻市の保育園
「なかよし保育園」「ひまわり保育園」
の復興にチケット代金をお渡しします。
皆様のご協力をお願い致します。
木更津市民会館大ホール
大人1200円・こども500円

3日(日) 10:00～
お父さんの遊び塾
西清川公民館・ゆりかもめ共催事業
にがうりコンサート
参加余裕あり・応相談(東清分館)
上記荒馬座公演②にも間にあいます

16日(土)
人形劇公演(第12回)
木更津こども人形劇場
劇団「どろんぱ」
「12の月のものがたり」
大人100円・こども50円