

# ここ♡すまいる♡通信 10月号

涼しい秋風に、高く澄んだ空、大きく深呼吸したくなるような気持ちの良い季節がやってきました。そして、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋など、楽しみの多い季節です。親子で一緒に、いろいろなものに触れたりチャレンジしたりして楽しみましょう。



## 耐熱チャックつきポリ袋で超簡単手作りおやつ

### お手軽！スイートポテトをつくろう！

#### <材料> 5人分

・さつまいも 1本(200g) ・砂糖 大さじ1~2 ・バター 5g

#### <作り方> (耐熱チャック付きポリ袋=耐熱袋と表記します)

- ①さつまいもは皮を剥いて1cm角切りにし、水に浸けておく。
- ②耐熱袋に水から出したさつまいもを入れて500Wで4分加熱する。
- ③やけどに注意しながら、耐熱袋を開けて砂糖とバターを加える。
- ④耐熱袋の上から麺棒などでたたいてつぶし、よく混ぜる。  
(素手でつぶす場合は、タオルなどをかぶせてやけどをしないように。)  
(かたい場合は、少し牛乳を加えて調整する。)
- ⑤耐熱袋の端をはさみで切り、カップや皿に絞り出して出来上がり！  
\*ごまやチョコ、クッキーなどでデコレーションする、卵黄を塗ってトースターで焼くなどしても楽しいですよ。

## 利用について

対象者 子どもと保護者、子育てにかかわる人  
\*保護者の方だけでも利用できます。

日 時 月曜日~金曜日 9時00分~11時30分  
14時00分~16時30分

- ☺ 利用する **ここ♡すまいる♡** に電話等で申し込んでください。
- ☺ 電話での問い合わせや相談は、9時~17時いつでも受付けています。

ここ♡すまいる♡ **観音寺** TEL 0875-25-2166

ここ♡すまいる♡ **大野原** TEL 0875-54-3055

ここ♡すまいる♡ **豊 浜** TEL 0875-52-5535

お気軽にお問合わせください。



利用案内や毎月の通信を発信しています

観音寺市 SNS



観音寺市 HP は、こちらから



## ここすまひろば **みらい** \*それぞれのここすまいるに 9時30分~11時30分 申込んでください。

ここすまいる大野原 10月 7日(月)

ここすまいる観音寺 10月 9日(水)

ここすまいる豊 浜 10月 28日(月)

赤ちゃんから就学前のお子さん、どなたでも、親子で参加できる遊び・交流の場です。  
時間内であれば、いつでも参加できます。

## 管理栄養士さんからの

### おすすめポイント ☆

- ★火を使わずに作れます。
- ★さつまいもに含まれている食物繊維は、第6の栄養素として注目されています。糖と脂質の代謝を助けたり、排便を促進したりする働きが期待でき、積極的に摂りたい栄養素のひとつですよ。

## 就学前児童親子相談

臨床心理士・公認心理師 **いりえ ひかる** 先生

ここすまいる大野原 10月 9日(水)10時~12時

ここすまいる観音寺 10月 28日(月)10時~12時

- \* お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。
- \* 各 **ここ♡すまいる♡** で予約を受付けています。

## 親子遊び・交流会 親子 de ここすまいる



日時：10月21日(月) 15:30~16:30  
場所：大野原子ども園 すくすく棟遊戯室  
対象：市内在住の3歳児親子

親子で触れ合う楽しい遊びがいっぱい！  
子ども園の広い遊戯室で、臨床心理士、作業療法士の方や子育て支援員と一緒に遊びましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー



生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろといわれます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることが難しいものです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。目の異常は、早く発見して早く治療することが大切です。

### こんなときは心配です

- 目を細めて見る ●片目で見ると
- 顔を傾けて見る ●まぶしがると
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

