



かみさんマークあ〜つまれ!

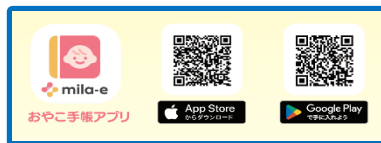
たくさんの方が参加してくれました。いろいろな話題が飛び交う大盛況の会となりました。



<お知らせ>

令和8年度4月1日より、プログラムの申し込み方法が変わります。こうとうおやこ手帳アプリ (mila-e) をダウンロードして、豊洲子ども家庭支援センターのイベントをご覧ください。合わせて、今までのポータルサイトでは、イベントのお知らせを紹介しております。

ダウンロードはこちら  
かんたん&無料で登録



【ランチタイム】

- ① ランチスペースはワークショップのみとなります。
- ② ランチタイムは12:00~13:30となります。
- ③ 交代で多くの方にご利用いただけるよう、
- ④ ご利用は1組あたり30分以内とさせていただきます。ご協力をお願いします。



【ひととき保育の登録について】

ひととき保育の利用登録は

月曜日 10時~16時 (12時~13時・祝日は除く)

水曜日 10時~12時 (午前中のみ)

※登録に電話予約が必要です。

<予約日> 月曜日分・前の週の金曜日 9:00~

水曜日分・前日の火曜日 9:00~

持ち物: 母子手帳・保護者の身分証明書。

予約が埋まり次第、予約終了とさせていただきます。



【センターからのお願い】

- ・ベビーカーでお越しの際には廊下にて畳んでください。
  - ・自転車には自転車札を受付にてお渡ししますのでつけてください。
  - ・大人の方は靴下の着用のご協力をお願いします。
  - ・靴の取り間違え防止のため、靴は親子で重ねて番号札をご利用下さい。
- ご不明な点はお気軽にお声掛けください。

江東区豊洲子ども家庭支援センター みずべ (江東区 指定管理者 社会福祉法人景行会)  
〒135-0061 東京都江東区豊洲 5-5-1-201 TEL 03-3536-7681 FAX 03-3536-7683  
(相談専用 03-3536-7682)  
E-mail toyosukosodate@ka.baynet.ne.jp URL <http://koto-kosodate-portal.jp/mizube/>

子ども家庭支援センターだより  
江東区豊洲子ども家庭支援センター

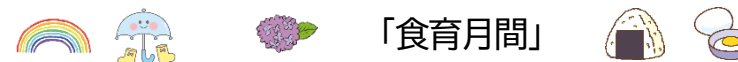
(指定管理者) 社会福祉法人景行会  
理事長 坂倉泰正



# かもめつうしん



2026・6月号



晴れ間と雨の日が入り混じるこの時期。紫陽花が彩り始め、季節の移り変わりを感じます。毎年6月は「食育月間」、そして毎月19日は「食育の日」と厚生労働省が推進しています。「食育」というと何か特別なことのように思われがちですが、実は日常生活の中でたくさんの経験や体験があります。家族で食卓を囲んでコミュニケーションを取ることや、おいしく楽しく食べる事も食育です。さらに、食べ物の絵本を読むことやおままごと遊び、スーパーで食材を見たり、料理屋さんやパン屋さんから漂う香りを感じて「美味しそう!食べてみたいな」と感じることも食育のひとつです。

以前保育園の給食室で働いていた時、この季節には0歳児クラスから5歳児クラスまで揃って「梅ジュースづくり」をしていました。園庭には鈴なりのように梅の実が実り、毎年100キロ近く収穫されました。その中で選りすぐったきれいで大きい青梅と氷砂糖を交互に入れていきます。出来上がりまでは半月~1カ月かかりますが、「もうできたかな~」と毎日大きな瓶をのぞき込むこども達の姿が可愛らしかったです。残ったパンを小さくちぎってみたり(ハンバーグに使えます)、トウモロコシの皮を剥いたり、ミニトマトの苗にお水をあげたり...。身近なところに食育を感じられる場面は沢山ありますね。

倉橋淳子

## <梅ジュース>

＝材料＝

☆ 青梅 500g ☆ 氷砂糖または白砂糖 500g ☆ 2Lくらいの瓶 (アルコール消毒をしてしっかり乾かす)

＝作り方＝

- ① 梅は流水で洗って、ザルで水を切る。
- ② キッチンペーパーでしっかり水をふき取る。
- ③ なり口を爪楊枝でとる。(しっかりなり口もふき取る)
- ④ 爪楊枝で梅に20か所くらい穴をあける。
- ⑤ 瓶に梅・砂糖・梅 と交互に入れていく。(最後は砂糖)
- ⑥ 毎日瓶をゆすってエキスをなじませる。
- ⑦ 砂糖が溶けたらできあがり!梅をとってエキスは冷蔵庫へ。(期限は2カ月以内に)
- ⑧ お水や炭酸で3~4倍に薄めてどうぞ!

※ ( ) はポイントです!

※梅を冷凍して作る時は③まで行い、⑤からは同じです。(こちらの方が簡単に出来ますよ)

※作業前には手指をしっかりと洗いましょう。

