



明照子育て支援センター

なむなむ

hamu²通信

6月号



お母さん1人で悩まないで
一緒に子育てしましょう!

H30.6.1(金)発行
社会福祉法人光塵会
明照子育て支援センター
文責:岡山・太田
TEL62-3223

6月予定表

- 5日(火)「ひまわり会」
野菜の苗植え
お野菜の苗植えをします
- 11日(月)「母親講座」
節約手作りランチ講座
10:00~(別紙をご覧ください)
※メ切日は、9日です
- 18日(月)総合避難訓練
消防車からの放水見学が
出来ます。
10:00~

- 19日(火)6月生まれのお誕生会
10:30~

メニュー:ケロケロパン、鶏ささ身
チーズフライ、アンパンマンサラダ、
ほうれん草バター炒め、わかめスープ、
ぶどうゼリー
※メ切は、12日です
- 27日(水)クッキング
ぬか床作り
10:00~
※メ切は22日です

- 7月4日(火)七夕制作 10:00~
短冊に願い事を書いたり、
笹飾りを作りましょう。
※メ切は30日です(限定5組)
- 7月6日(金)七夕誕生会
10:30~(メニュー未定)
※メ切は30日です

家庭菜園にチャレンジ してみませんか

みんなで一緒に畑に野菜の苗を植えてプ
チ家庭菜園を体験してみませんか。小さな
苗が生育する様子や収穫、とれたての野菜
の味と一緒に楽しみたいと思っています。
どんなお野菜を育てようかなあ〜。今か
ら楽しみです!

すてきなぬか床ライフ

ぬか床とは、ぬか漬けを作る為の「ぬかのおふとん」。手入れを続けられずと使え、
どんどん味わい深くなって行きます。ぬか漬
けの美点は、野菜の持つ豊富なビタミンを壊
さず、更に栄養価をなんと5~10倍に増やし
てくれるところです。
ぬか床を作ることによって美容と健康に役立つす
てきなぬか床ライフが待っています♪

米粉シフォンケーキ作り

交通安全教室

はなまつり

手作りコスメ講座

明照保育園&
支援センター
ホームページ
はじめました

QRコード↓



スマホからも
numu2通信が
チェックできます!



明照保育園

節約手作りランチ講座

美食&美容コーディネーターが教える
節約しながら、心と身体が喜ぶおいしいランチを
一緒に作ってみませんか。

講師 あおもり食命人 高森むつみ氏



手作りランチ講座では、同じ食材で、子どもと大人それぞれが楽しめる
ランチから離乳食まで、教えていただきます。

日時 6月11日(月)
時間 10:00~



カフェと手作り小物 TuBo cafe オーナーでもある高森むつみ氏は、県産米
や地場の野菜、雑穀を取り入れ、季節や気温に合わせて味付けする料理を提供
しています。また、地域のお母さん方を対象に料理教室を開催し、健康を意識
した料理作りの指導も行っています。

参加費用：無料

場所：明照子育て支援センター 仮園舎（元七戸幼稚園）

締め切り：6月9日（金）

持ち物：エプロン・三角巾・筆記用具

お申込み：明照子育て支援センター 0176-62-3223