

まちという名の家族

【問い合わせ】
子育て支援センター「スキップ」 ☎ 72-1280

春からピカピカの1年生

栗っ子 新 1年生 に聞いてみました

初めての学校に
ドキドキ…♪
友だちたくさん
作りたい！



かのん
堀 叶音 ちゃん
(4月から栗山小学校)

運動が大好きで、習い事ではピアノも頑張っている叶音ちゃん♪たくさんの友だちとおしゃべりできることが楽しみと話していました(^◇^)

お母さんより♡
元気いっぱい、体を動かすことが大好きな叶音(笑)小学生になっても自分らしく、お友だちと楽しく過ごしてくださいね！

鉄棒、なわとび、
工作が得意♪
お勉強も楽しみ



ひまり
伊藤 陽葵 ちゃん
(4月から継立小学校)

常に活発で動くことが大好きな陽葵ちゃん♪大好物のカレーライスやシチューを給食でおかわりすることが楽しみな笑顔で話していました(^▽^)

お母さんより♡
好奇心旺盛な陽葵♪これから興味のあることに積極的に取り組んで、勉強も遊びも楽しい学校生活を送ってください！

車が大好き♪
出かけるときは
ミニカーが必須



けいと
村松 慧研 くん
(4月から角田小学校)

運動が得意でサッカーも習っているという慧研くん♪同じ学校にお姉ちゃんも通っていて、運動会では玉入れを頑張りたいと話していました(*ω*)

お母さんより♡
鬼ごっこの腕前はお姉ちゃん以上！走るのが大好きな慧研です(笑)得意不得意に関わらず自分のペースでいろいろなことに挑戦してください！

📢 新1年生になる前に

ワンポイントアドバイスを紹介します

お子さんが新入学を迎えるにあたり、成長を喜ぶ一方「小学校でうまくやっていけるのだろうか」と不安もあると思います。子どもがスムーズに新しい環境に馴染めるために親ができることを考えてみませんか？

POINT 01 環境の変化に子どもは疲れています
見守り、共感が大切です



新しい学校、先生、友だちなど、入学したばかりの子どもは緊張と不安の連続です。ダラダラ、グズグズするのは仕方ない…と思って接してあげてください。

POINT 02 児童センターなどの
放課後の遊び場を有効活用できます



入学直後は午前授業が多く、夕方までの子どもが過ごす居場所も必要となります。児童センターの一般開放では保護者が就労していなくても子どもだけで自由に遊べます。ぜひご利用ください。

元気が一番

保健のお知らせ 【問い合わせ】住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256



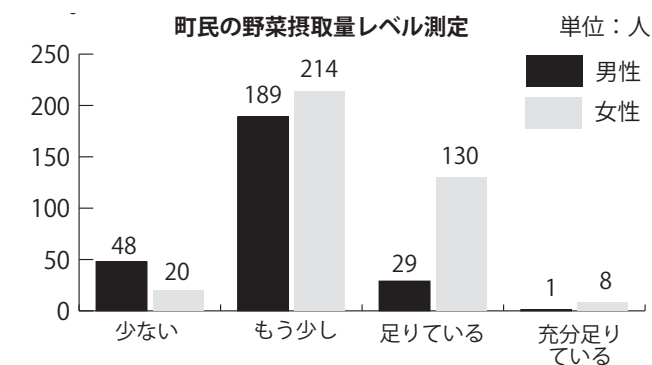
国の栄養調査によると1日の平均野菜摂取量は全国で280.5g、北海道では253.6gです。栗山町では昨年9月から3カ月間、推定野菜摂取レベルの測定機器「ベジチェック」を使い、集団健診の会場や健康相談日などで行いました。結果、町民639人を測定し「もう少し」が多い数値となりました。(右図参照)

1日に必要な量は350g/

(緑黄色野菜 120g・淡色野菜 230g)

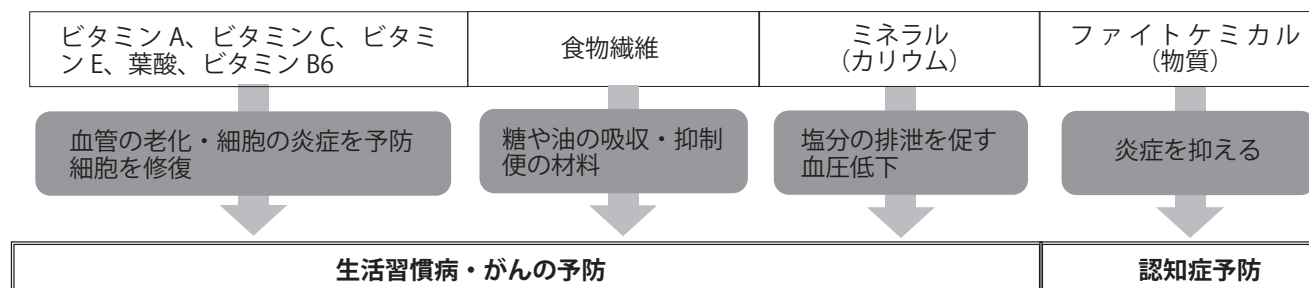
野菜 足りていますか？

野菜は、体を健康に保つために必要な食材です。この季節は大根や白菜など旬の食材を使った鍋やスープで積極的に野菜を摂取しましょう。



野菜はなぜ350g 必要なの？

野菜に含まれる栄養素は、ビタミン類、葉酸、食物繊維、ミネラルのほか、抗酸化作用のある物質「ファイトケミカル」があります(下図参照)。ビタミンや食物繊維は体内では作れないため食事から摂取しましょう。



便利で簡単！ストック野菜の作り方 【材料】にんじん1本、もやし1袋

- ①にんじんは洗い、皮をむかずに千切りする。もやしはよく洗う。
 - ②耐熱容器にそれぞれの食材を入れて、にんじんは軽く蓋を乗せ電子レンジで500W3分30秒加熱。もやしは2分加熱する。
 - ③冷えたら冷蔵庫で保存する。
- ※サラダやあえ物などにして活用しましょう。

Point

どのライフステージでも、野菜は健康管理に重要な食材です。野菜を上手に摂り、健康で生き生きとした体を目指しましょう！



ストックもやし
とにんじんを和
えたサラダ



カップスープへ
ストック野菜を
追加