

～6月の遊びの広場～+

子育て支援センター「スキップ」 ☎72-1280

マロンキッズ保育園 ☎76-7258

★マロン広場

- 日時 6月5日(金) 10:00～
- 内容 ペタペタ感触あそびday
～さわってかんじてあそぼう～、お庭あそび
- 対象 0歳～3歳までの乳幼児と保護者

継立まつば保育園 ☎75-2032

★園開放

- 日時 6月15、22、29日(月) 10:00～

★わくわく広場

- 日時 6月13日(土)
- 内容 運動会幼児競技に参加
- 対象 0歳～就学前の乳幼児と保護者

栗山いちい認定こども園 ☎72-1572

★園開放

- 日時 6月24日(水) 10:00～
- 申込み 前日までに要予約

★のびのび広場

- 日時 6月26日(金) 10:00～
- 内容 園庭・遊具遊び(雨天時:ホールでアスレチック遊び)
- 対象 0歳～就学前の乳幼児と保護者
- 定員 5組程度(要予約)
- 申込み 6月19日(金)まで
- 参加費 1食260円(親子で520円)

★こあらグループ

- 日時 6月23日(火) 10:30～
- 内容 栗山公園であそぼう!
- 場所 栗山公園(雨天時:児童センター) ※現地集合・解散
- 対象 町内在住の1歳6カ月～未就園の幼児と保護者
- 申込み 6月19日(金)まで

★ベビーの日

- 日時 6月24日(水) 10:00～
- 内容 助産師による個別相談
- 対象 町内在住の12カ月までの乳児と保護者
- 持ち物 母子健康手帳・バスタオル

★子育て講座

- 日時 6月25日(木) 10:30～
- 内容 しゃるるであそぼう
- 場所 栗山町総合福祉センターしゃるる2階子ども発達サポートセンター ※現地集合・解散
- 対象 就学前の乳幼児と保護者
- 申込み 6月23日(火)まで

★休日開放

- 日時 6月28日(日) 10:00～
- 対象 就学前の乳幼児と保護者



★ひよこグループ

- 日時 6月9日(火) 10:30～
- 内容 おもちゃ作り・庭あそび
- 対象 町内在住の6カ月～1歳5カ月までの乳幼児と保護者
- 申込み 6月5日(金)まで

★移動子育てサロン

- 日時 6月10日(水) 10:00～
- 場所 角田農村環境改善センター
- 内容 親子あそび・ママカフェ
- 対象 就学前の乳幼児と保護者

★おもちゃクリニック

- 日時 6月15日(月) 10:00～
- 内容 おもちゃの修理

★かんがるーグループ

- 日時 6月16日(火) 11:00～
- 内容 ふれあい遊び、おもちゃ作り、ママカフェ
- 対象 町内在住の3～5カ月の乳児と保護者
- 持ち物 バスタオル

★パクモグ相談

- 日時 6月19日(金) 10:30～
- 内容 食育クイズ・展示・試食など
- 対象 町内在住の就学前の乳幼児と保護者
- 持ち物 スプーン・フォーク・おしぼり・飲み物
- 申込み 6月16日(火)まで

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

6月は食育月間～食について考えてみよう～

生きる力を育む「食育」とは?

近年、「よく遊び、お腹を空かせて食事をして、満たされて眠りにつく」という、成長期の子どもにとって必要不可欠と言われている基本的な生活習慣に乱れが見られ、体力、気力とともに学習意欲の低下を招く要因の1つと指摘されています。食べることは生きること。一人ひとりが「食」について意識を高めていくことが大切です。

①お腹がすくリズムのもてる子ども

②食べたいもの、好きなものが増える子ども

③一緒に食べたい人がいる子ども

④食事づくり、準備に関わる子ども

⑤食べ物を話題にする子ども

農林水産省パンフレット「和食の時間」より参照



さつまいもの収穫の様子

児童センターの敷地内にさつまいも、スイカ、ラディッシュ、きゅうり、トマトなど、子どもたちが育てている小さな菜園があります。野菜を育てることでも子どもたちに「食」に興味を持ってもらいたいという指導員の思いから始まった菜園です。
種まきから収穫まで、自分たちでお世話をすることで、観察する力が身につく。収穫時の子どもたちの笑顔は喜びでいっぱい。食育の時代は生きるための基本です。「食べる」と言われている今、この取り組みが子どもたちの健康的な食生活の一助となってもらいたいです。

栗山にじのこ 児童クラブの取り組み

● 渡部主任指導員に聞いてみました ●



栗山にじのこ児童クラブ 渡部 智代主任指導員

Q 野菜作りから学ぶことは?
A 自分たちで育てた野菜には思い入れがあるので、食べ残しが減り、普段苦手な野菜も食べられるようになり、育てること、料理すること、味わうことを通して「食を楽しむ」姿勢や旬の野菜を知ることができています。

Q 野菜作りを通して子どもたちが変わったなと思うことはありますか?
A スイカ作りの際、子どもたちが毎日個数を確認したり、カラスに食べられては落胆したり、そろそろ食べ頃だと盛り上がった。昨年は大量のスイカができて子どもたちは大喜びでした。水やりして成長した野菜が出来る過程を見守ることは、子どもたちに大きな達成感をもたらすと感じます。

- 材料：2～3人分
- 豚ばら肉・・・120g
 - きゅうり・・・2本
 - 酒・・・大さじ1
 - 鶏がらスープの素・・・小さじ1
 - しょうゆ・・・小さじ1/2
 - ごま油・・・小さじ1
 - いりごま・・・適量

作り方

- ①きゅうりの皮を縦にむき、縦半分に切り、6mmほどの斜め切りにする。ポリ袋に入れ、塩ひとつまみ(分量外)を揉みこんでおく。水切りをしっかりとしておく。
- ②豚ばら肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょう(分量外)で下味をつける。
- ③フライパンで豚肉を炒め、火が通ったら水を切ったきゅうりを入れ、酒、鶏がらスープの素、しょうゆを入れてさっと炒める。
- ④最後にごま油を回しかけて香りを付け、器に盛り、いりごまをかけてできあがり。

今月のいただきます!

豚肉ときゅうりの中華炒め



カロリー(一人分): 185kcal
食塩相当量: 0.7g

きゅうりを炒めすぎないことがおいしく仕上げるポイントです。水切りをしっかりと調理しましょう。



上西 管理栄養士