

子育て中の  
お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び  
親たちも楽しめる  
そんな交流の場があります。  
親子で手をつないで  
ぜひ遊びに来てください。



ひだまりっこ  
「新聞紙あそび」  
12月16日(東原児童館)



御代田町子育て支援事業      **2月の予定**      児童館事業の紹介

「ひだまりっこ」の予定  
平和台児童館

- 2月2日(火) 《ママと一緒にABC》
- 英語で遊びましょう
- 2月5日(金) 《お下がり会》
- 着なくなった洋服の交換会
- 2月9日(火) 《お話し会》
- 2月12日(金) 《身体測定》
- 2月16日(火) 《リトミック》
- 2月19日(金) 《おひな様製作》
- 2月23日(火) 《幼児体操》
- 2月26日(金) 《ビニール風船であそぼう》

東原児童館

- 2月3日(水) 《豆まきあそび》
- 2月10日(水) 《おやつ作り》
- 参加費：一人100円
- 2月17日(水) 《読み聞かせごっこ》
- 2月24日(水) 《おひな様作り》

大林児童館

- 2月4日(木) 《英語で遊ぼう》
- 2月18日(木) 《ボールあそび》
- 2月25日(木) 《リズムあそび》



※活動によっては、持ち物等  
が必要な場合があります。  
詳しい内容は、各児童館に  
お問い合わせください。

先生の  
今月のひびく

今回は東原児童館の  
土屋 裕子 先生です

「三年生の活躍」

夏休みに「雑巾がけリレー」「体内時計ゲーム」  
など六種類のゲームを児童館まつりとして行い  
ました。

下校時刻が学年で違っているので、一緒に遊  
ぶ機会が少なくなっていました。そこで、三年  
生が全員で遊べる行事を企画しようと、行事名、  
ゲーム内容等を決め、準備は当日参加できない  
子が中心にすることになりました。

当日は五班に分かれ、チームを決め、実行委  
員長あいさつ、ゲーム説明をして始めました。  
三年生はゲームの進行をしながら、ゲームに参  
加するので、たいへんだったと思いますが、一、  
二年生をリードしながら、みんな楽しく遊ぶこ  
とができました。

ゲームごとに点数があり、表彰式では、優勝  
チームと個人種目で優秀者には、手作り金メダ  
ルの授与があり、盛り上がりました。

この経験が生き、今では、集団遊びのリーダー  
をやってくれたり、お茶の時間に紙芝居や絵本  
の読み聞かせを自主的に行ってくれています。  
児童クラブの上級生としてよくやってくれる  
三年生に感謝です。

問い合わせ先

- ・ 町民課(とも係) (32)3111(内線47・74・76)
- ・ 平和台児童館 (32)5800
- ・ 東原児童館 (32)5769
- ・ 大林児童館 (32)0154



今月は、栄養士の  
小林志保さんです。

●10カ月健診時に撮影した写真を  
2カ月に分けて紹介しています。



## 食事の時間は“健康づくりの時間”です ～食べる時には噛まなきゃ損!損!～

### ◆一口で何回噛んでいますか??

毎日の食事で「私はしっかり噛んでいるよ!」と胸を張って言える人はどれくらいいるでしょうか? 噛むことが良いと分かってはいても、実行している人はそう多くはないのではないのでしょうか。でも、ちょっと意識するだけで、今よりも「噛む」という健康習慣が身に付くかもしれません。

### ◆噛むことの効果を知ろう!

噛むために必要な筋肉は顎だけではなく、首筋・胸・背中などの筋肉も使っています。よく噛むことで、これらすべての筋肉がしっかり運動し、代謝率もアップすると同時に正しい姿勢を保ちます。

ご飯やパンなどの炭水化物は、しっかり噛むことで唾液の消化酵素により糖に分解されます。噛めば噛むほど口の中でより多くの糖に分解され、胃や腸での吸収が早まります。糖がある一定量吸収されると、満腹中枢が働いて信号を出します。しっかり噛むことは、肥満予防にもなります。

### ◆しっかり噛んで唾液を出そう!

噛むことの最大の利点は、なんといっても『唾液が出ること』です。唾液の中には、健康を保つために欠かせないさまざまな成分が含まれています。唾液の働きには、自浄作用・むし歯予防作用・粘膜保護作用・抗菌作用などがあります。

できることから一つずつ“しっかり噛むためのポイント”を実践してみませんか?



## 噛むといいこといっぱい!!

～しっかり噛むためのポイント～

- 飲み込む前にあと5回噛む
- 一口の量は少なめに
- 形がなくなったら飲み込もう
- 食事中的水分はほどほどに
- 味付けは薄味を心がけて
- 食材は大きく乱切りに
- 噛み応えの違う食材を組み合わせよう

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係(32)2554