

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。

10月からひだまりっこの
開催日が増えます！

東原児童館ひだまりっこ開催日
毎週火曜日、第1週のみ金曜日

大林児童館ひだまりっこ開催日
毎週木曜日、第3週のみ月曜日

※児童館行事によっては変更することもあります。

御代田町子育て支援事業

9月の予定

児童館事業の紹介

「ひだまりっこの」の予定

東原児童館

9月5日(火)

《ヨガをしよう》

腕や体をまっすぐ伸ばしたり、犬のポーズをやってみよう。

9月12日(火)

《リズムあそび》

ピアノの音を聞きながら、動物のまねっこをしよう。

9月19日(火)

《おやつ作り》

参加費：一人 100円
持ち物：エプロン、お皿
飲み物

9月26日(火)

《うんどうかいっせい》

みよたんとかけっこ、つなひき、玉入れをしよう。

大林児童館

9月7日(木)

《上さん、高さん、田中さんの会》

絵本や紙芝居、楽しいお話しを聞きましょう。

9月14日(木)

《ミニミニ運動会》

「よいい、ドン！」でだつこやおんぶ、ハイハイやかかげつこで障害物競争をします。

9月21日(木)

《作ってあそぼう》

親子で簡単な制作をします。何ができるか。

9月28日(木)

《幼児体操》

走ったり、ジャンプしたり、親子で元気に体を動かしましょう。

持ち物：飲み物(お茶か水)
汗拭きタオル

先生の
今月のひびく

今回は大林児童館の

大井 厚子先生です

夏の暑さを乗り越え、子どもたちは、一段とたくましく成長したように思います。いよいよ二学期が始まります。

大林児童館では、一学期中、毎日のように館庭で色々な遊びが展開されました。転ぶのを見事に調整する竹馬あそび、何回も泥を振り掛けては球状に近づける泥団子作り、必死に逃げ、そして捕まえる鬼ごっこ等々：室内ではスポーツ、将棋の世界で若者の活躍を目にし、子ども達も卓球に将棋にと夢中です。将棋の藤井さんの子育ての中で

「遊びに夢中になっている時は、声をかけずやりたいだけやらせ、見守る」(ゲームは別との事)、その事で、集中力が身についたと思うと話しています。

児童館では、なかなか難しいですが、遊びを継続して出来る環境を作る事で「夢中になつてとことん楽しむ」経験が出来れば好奇心や集中力が育っていくのではないかと考えています。児童館で育つ子どもたちが、自分らしく活躍している姿を見られる事を楽しみにしています。

問い合わせ先

- 町民課(ごも係).....(32)3114
- 東原児童館.....(32)5769
- 大林児童館.....(32)0154

保健 センター だより



今月は保健師の
市村 茜さんです。

食事をおいしく、バランスよく ~9月は食生活改善普及月間です~

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

☆主食とは…

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります

☆主菜とは…

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます

☆副菜とは…

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます

「食事をおいしく、バランスよく」とるために、次の3つを実践してみましよう。

「毎日野菜をプラス1皿」

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

「おいしく減塩1日マイナス2g」

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

「毎日のくらしにwithミルク」

牛乳・乳製品で健康生活
20代~30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

Kids generation

3 2 - 2 5 5 4

●10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて紹介しています。

