

お母さん、お父さんへ

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



御代田町子育て支援事業 11月の予定 児童館事業の紹介

焼き芋会

場所 大林児童館
日時 11月26日(月)
午後3時から

※11月9日(金)までに参加費一人100円を添えて大林児童館へお申し込みください。

「幼児の会」の予定

平和台児童館

11月1日(木)

《人形劇》

たかさん・うえさんの楽しい人形劇です。

11月6日(火)

《リズムあそび》

冬のお楽しみ会に向けて体を動かしましょう!!

11月8日(木)

《絵本紹介》

11月13日(火)

《リズムあそび》

11月15日(木)

《リズムあそび》

11月20日(火)

《子育てレシビ》

11月22日(木)

《食育》

※参加費一人100円

11月27日(火)

《身体測定・育児相談》

11月29日(木)

《お誕生会》

東原児童館

11月2日(金)

《ぬり絵・パズル遊び》

11月9日(金)

《お話し会》

11月16日(金)

《食育》

※参加費一人100円

11月30日(金)

《人形と音楽あそび》

楽しい時間をみんなで過ごしましょう!!

大林児童館

11月7日(水)

《坂道ころりん》

※持ち物 タオル

11月14日(水)

《音の出るおもちゃを作ってあそぼう》

※持ち物 ヤクルト、プリン、ペットボトルの空き容器のどれか一組(2個)

11月21日(水)

《お絵描きあそび》

11月28日(水)

《お話し・歌あそび》

開催時間は

午前10時30分～正午

各行事の申し込みや問い合わせは各児童館へお願いします。

子育てワンポイント・メモ



今回は
大林児童館
中山先生です

落ち葉の季節を楽しもう!!

きれいに色づいた紅葉の葉が落ち、秋から冬へと移りゆくこの時期、天気の良い日は外へ出て子どもと一緒に枯れ葉の上を歩きながら、秋の音を楽しんで見てはどうでしょうか?

また、色々な形や種類の違う葉っぱ、どんぐりを集めて何か作ってみるのも良いですね。



問い合わせ先

- ・こども課 (32) 9 1 2 3
- ・平和台児童館 (32) 5 8 0 0
- ・東原児童館 (32) 5 7 6 9
- ・大林児童館 (32) 0 1 5 4

●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。

食欲の秋、 食べ過ぎていませんか？

毎日の食事で特に気をつけたいのが脂肪のとり過ぎです。脂肪分の多い食事はその分エネルギー量も多くなります。

素材の脂肪分を落としたり、調味料や油の使用量を控えるなどで、エネルギー量はおさえられます。肉などは種類・部位によってエネルギー量が違います。

調理法にひと工夫して脂質をカット

○素材は下ゆで！

炒め物の前に素材をゆでれば、材料に吸収される油の量を抑えられます。肉など脂を含んだものは脂肪分を落とせます。

○素材は大きく切る！

油に触れる表面積が少なくなるので、低エネルギーに。大きさもそろえば火の通りも早くなります。

○味つけは天然素材！

しそ・レモン・梅肉などで味つけをすれば、ヘルシーで素材の味が楽しめます。

ちょっとした工夫を調理法にプラスして、おいしくヘルシーに食事をしましょう。