

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。



御代田町子育て支援事業 1月の予定 児童館事業の紹介

- 1月27日(金)
《鬼の制作》
- 1月31日(火)
《絵本の紹介》



- 1月6日(金)
まゆ玉作り 【平和台児童館】
- 1月14日(土)
まゆ玉作り 【東原児童館】
- ※まゆ玉作りはそれぞれの児童館で開催するので、時間、参加費等が異なります。詳しい内容は各児童館にお問い合わせください。

「ひだまりのこ」の予定 平和台児童館

- 1月10日(火)
《冬のおやつ作り》
- 1月13日(金)
《干支飾り》
- 1月17日(火)
《親子でヨガを楽しもう》
- 1月20日(金)
《身体測定》
- 1月24日(火)
《幼児体操》

東原児童館

- 1月11日(水)
《お正月遊びをしよう》
- 1月18日(水)
《折り紙で遊ぼう》
- 1月25日(水)
《おさがり会》
- 1月12日(木)
《風船ヘリコプターあそび》
- 1月19日(木)
《幼児体操》
- 1月26日(木)
《玉入れあそび》

※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。

※12月29日(木)から1月3日(火)は、年末年始のため、3児童館とも休館とさせていただきます。

先生の 今月のひょうじ



今回は
東原児童館
櫻井館長です

「じつけ」

仕付けは寝とも書きます。「着物など縫う時に縫い目を正しく整えるために、仮に縫い付けておくこと」「礼儀作法を身につけさせること」などの意味があります。

子どもたちとの生活の中で、気になっていたことのひとつにトイレのサンダルの乱れがあります。使用した後、サンダルをきちんとそろえることができないので、毎日のように注意しても効果なし。そこで、仕付け糸ならぬ床にペンキでサンダルの足跡を描き、その上にサンダルを置くようにしたところ、そろえる子が増えました。「さすがだね。素晴らしいよ」と褒めてあげるとさらに見違えるように良くなりました。あんなに注意されてもできなかった子どもたち、ちよつとした仕掛けでできるようになり驚きです。「仕付け糸はあくまでも仮のもの。仕付けが取り除かれた時、美しくならない」と考えるとどんな場所でも、きちんと靴がそろえられる子に成長してほしいと願います。

問い合わせ先

- ・ 町民課(ども係) (32) 3111 (内線47・74)
- ・ 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、管理栄養士の
小林奈美さんです。

Kids generation



●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。

1月の行事食



年の初めの楽しい行事食といえばおせち料理ですね。

屠蘇(とそ)、雑煮、祝い肴(いわいざかな)、煮しめなどで新春をお祝いします。また、七草粥や鏡開きなど、食と結びつきの強い風習が多いのがお正月の行事食です。

屠蘇(とそ)とは正月用の祝酒でさんしょう、ききょうなどの草根木皮を酒に入れてつくった薬酒です。不老長寿のお酒ともいわれます。



お雑煮は文字どおり、海のもの山のものなど、いろいろな材料と一緒に煮た料理です。江戸時代以降、現在のように餅を主材料にするようになったといわれています。お雑煮は、地方によって餅の形や味付け、具などが異なり様々な作り方があります。関東地方は、主に鶏肉と青菜が基本の具で、すまし仕立ての汁に切り餅を焼いて入れます。関西地方は、円満を意味する丸餅を使用した白味噌仕立ての汁で、餅はゆでてから汁に入れます。

おせち料理の「おせち」とは「御節」と書いて、本来は節句のことを意味しています。おせちは「御節共(おせちく)」の省略です。平安時代には3月3日、5月5日などの暦の上の節目を「御節共」と呼び、朝廷では不老長寿の祈願や邪気払いの儀が執り行われました。その際に特別に用意されたお膳が「御節共料理」です。江戸時代からは、広く庶民の間でも形を変え広まっていき、お正月の料理として定着するようになったといわれています。「おせちく」が「おせち」となったのは戦後のことで、デパートでお正月料理を重箱につめて売り出す際に「おせち料理」というネーミングになったといわれています。

七草がゆは、せり、ナズナ、ごぎょう、はらべこ、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種類を入れたおかゆのことです。お正月に食べ過ぎた胃を休ませ、万病を払うといわれています。

とはいえ年末の飲み会からお正月まで食べ過ぎて、増えた体重を戻すのは大変です。

1kg増えた体重は7000kcalの消費(軽いジョギングで約22時間)が必要です。

こんなときこそ、体重が増えないように運動をして、腹八分目で体重管理をすることが大切です。

不老長寿を願うお料理をいただいたあとは、七草粥を食べて普段から健康な生活をおくりましょう。

《あなたの標準体重》

22×あなたの身長(m)×あなたの身長(m)＝標準体重(kg)

※160cmの方は1.6mで計算します

