

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 9月の予定 児童館事業の紹介

「ひだまりっこ」の予定

東原児童館

9月2日(火)

《ハートピア交流事業》

「おせち料理」を作ろう

場所 ハートピアみよた

参加費 100円

受付 9時30分～9時45分

(時間を厳守してください)

※事前に申し込みが必要です。

定員になり次第締め切ります。

9月5日(金)

《玉入れあそび》

9月9日(火)

《ヨーイ!ドン》

9月12日(金)

《ミニミニうどんどう会》

9月16日(火)

《身体測定》

9月19日(金)

《リトミック》

上原先生

9月26日(金)

《ベビーヨガ》

持ち物 ヨガマット・

バスタオル等

9月30日(火)

《幼児体操》

9月3日(水)

《お下がり会》

9月10日(水)

《幼児体操》

講師 遠藤先生

9月17日(水)

《リズムあそび》

講師 牛草先生

9月24日(水)

《お料理しましょう》

参加費 100円

持ち物 エプロン・ハンカチ

飲み物・お皿・

スプーン

大林児童館

9月4日(木)

《魚釣りあそび》

9月11日(木)

《うえさん・たかさんのお話の会》

9月18日(木)

《英語であそぼう》

9月25日(木)

《ミニミニうどんどう会》

先生の 今月のひとこと



今回は
平和台児童館
大井厚子先生です

例年より長かった夏休み

最近の子どもの傾向として気になるのが

「人の話が聞けない」

「自分のことが自分でできない」

「運動・手作業が苦手」など

少子化で親や祖父母の手が行き届き過ぎてしま

うことなどがあると思いますが、そうならない

ためにも長期休みだけではなく、日ごろからお

手伝いをしてもらってください。

平和台児童館では、夏休み中に夏祭りをはじめ

め、福祉体験として、ハートピアみよたで認知

症について勉強したり、食育として、ゆかり塩

でのおにぎり作り、包丁で野菜を切って天ぷら

作り、小麦粉をこねてうどん作りと盛りだくさ

んのお昼を作りました。

各行事で、ひとりひとり責任が持てるお手伝

いをたくさんしてもらいました。

子どもたちは、色々な体験を通し能力を発揮

し感性豊かに楽しく過ごした夏でした。

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

保健 センター だより



今月は、保健師の
美波津美さんです。

知らず知らずに摂りすぎていませんか？

普段気にせず飲んでいる飲み物には、意外な量の砂糖が入っています。砂糖無添加の物でも、果物が入っているものには、果物の果糖が入っています。カロリーオフやゼロカロリーの物にも糖分が含まれるものがあります。

大人にとってのジュース1本でも、子どもにとっては、2本から5本分に相当します。



菓子パンやお菓子をご飯と比べてみました。ご飯は軽くお茶碗1杯分です。お菓子も軽く手のひらの部分にのる量のご飯1杯分くらいです。

ごはん軽く1杯(100g)に
相当する量



菓子パンとごはんの比較



野菜には、血糖やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。サラダや奥だくさんのお味噌汁やスープで、野菜・大豆・きのこ・海藻を食事の最初にしっかりと取りましょう。

町では、10月に葉回健診を実施します。普段の生活を見直すためにも、年に1度は健診を受け、昨年の自分と比べてみましょう。

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

32-2554

Kids generation

●10カ月前の頃に撮影した写真と2カ月前に分けて紹介しています。

