

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
「幼児体操」
8月28日(平和台児童館)



御代田町子育て支援事業 10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

10月6日(火)
《お下がり会》
着なくなった洋服の交換会

10月13日(火)
《身体測定》

10月16日(金)
《ヨガを楽しもう》

10月20日(火)
《リズムあそび》

10月23日(金)
《秋の簡単おやつ作り》
参加費：一人100円
締め切り：10月16日(金)

10月27日(火)
《幼児体操》

10月30日(金)
《ハロウィングッズをつくろう》

東原児童館

10月7日(水)
《どんぐりを拾いに行こう》
持ち物：飲み物・帽子

10月14日(水)
《うんどうかいごっこ》
みよたとあそぼう》

10月21日(水)
《レッツフォークダンス》

10月28日(水)
《英語で歌おう》

○児童館行事

秋の集い

日時 10月31日(土)

午前9時～正午
場所 東原児童館ホール
内容 豚汁作り

大林児童館

10月1日(木)
《玉入れ》

10月15日(木)
《幼児体操》

10月22日(木)
《おやつ作り》
参加費：一人100円

持ち物：親子分のお皿
フォーク・おわん

10月29日(木)
《絵本紹介》
絵本屋さんにおすすめの絵
本を紹介してもらいます。

先生の
今月のひらりと

今回は平和台児童館の

佐々木早苗先生です

「10月って?」

吹く風がすっかり秋めいて青い空も高くなり
ました。虫の声も紅葉も楽しめる良い季節です。
ところで10月は「神無月」といいます。全国
の神様が会議をするために出雲まで出掛ける
ため、このように言うらしいのです。

ということはお「願い事」をしたい時には
困ってしまいますネ…「いえいえ」「無」という字
は「の」という意味を表わしている…という説
もあるそうです。

味覚の秋を楽しめるのも、良い本を読むこ
とも、体をたくさん動かすことも、神様が実
はいつも見守っていてくれていたのですネ。
「神の月」とも言うんですって…

ところで10月10日は、「目の愛護デー」の他
に「トートバッグの日」「冷凍麺の日」「お好
み焼きの日」「空を見る日」など他にもいくつ
かあるようです。

秋の夜長、旧暦の由来や語呂合わせを調べ
てみるのも楽しいかもしれませんね。

問い合わせ先

- ・ 町民課(子ども係) (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、保健師の
坂本夏希さんです。



●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。

作ってみよう マイおにぎらず! ～忙しい朝や昼にぴったり!～

前回のマイサンドはいかがでしたか。今回は、同じく野菜をたくさん摂ることができて、しかも手軽に作れる‘おにぎらず’を作ってみてはいかがでしょう。

健康のために必要な一日の野菜摂取の目標量は350g以上(緑黄色野菜120g、淡色野菜230g)。野菜に多く含まれているビタミン・ミネラル・食物繊維には、体の調子を整える働きがあり、肥満予防・便秘解消など生活習慣病予防につながります。

おにぎらずとは…

にぎらないおにぎりのことで、ごはんをのりで包むだけなので、簡単に作ることができます。見た目は、おにぎりよりも平たくサンドイッチのようで食べやすく、組み合わせる食材をアレンジして、色々なおにぎらずを作ることができます。

作り方

- 1 焼きのりをひし形になるようにおき、軽く塩を振り、ご飯茶碗一杯の半量をのりの中央に四角におきます。
- 2 ご飯の上にレタス、玉ねぎ(スライス)、ツナをのせ、お好みでマヨネーズをかけて、残りのご飯をのせます。
- 3 風呂敷のようにのりの四方を閉じて包みます。
- 4 包み終わりを下にして、のりがしっとり馴染んだら、半分に切ります。



ポイント

- 野菜の水切りをしっかりとしましょう。
- 具たくさんなので、のりでしっかり包みましょう。

お好きな野菜たっぷりタンパク質(ハム、タマゴ、お肉、ツナなど)も加えたオリジナルのマイおにぎらずを食べて、生活習慣病予防につなげましょう!

御代田町では10月に集団健診を行います。お申し込みはまだ間に合います!!

健診の申し込み・問い合わせ先
保健福祉課健康推進係 電話:32-2554

