

# 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。

# 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。

## 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。

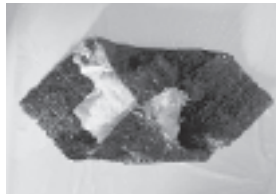
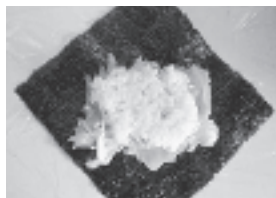
健康のために必要な一日の野菜摂取の目標量は350g以上(緑黄色野菜120g、淡色野菜230g)。野菜に多く含まれているビタミン・ミネラル・食物繊維には、体の調子を整える働きがあり、肥満予防・便秘解消など生活習慣病予防につながります。

### 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

