

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  
「シャボン玉」  
7月23日(大林児童館)



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

平和台児童館

9月1日(火)  
《手形・足型あそび》  
10時30分から

9月4日(金)  
10時30分から  
《玉入れあそび》

9月8日(火)  
《ハートピア交流事業》

「おやき作り」  
※事前に申し込みが必要です。  
詳しくは児童館までお問い  
合わせください。  
参加費：一家庭200円  
受付：9時30分～9時50分  
開始：10時  
定員：20組

9月11日(金)  
《身体測定》

9月15日(火)  
《ヨイドン》

9月18日(金)  
《作ってあそぼう》

9月25日(金)  
《ミニミニ運動会》

9月29日(火)  
《幼児体操》

東原児童館

9月2日(水)  
《リズムあそび》

9月9日(水)  
《お下がり会》

9月16日(水)  
《3世代交流》

9月30日(水)  
《お話し会》

大林児童館

9月3日(木)  
《作ってあそぼう》

9月10日(木)  
《うえさん たかさんの  
お話し会》

9月17日(木)  
《新聞であそぼう》

9月24日(木)  
《ミニミニ運動会》

先生の  
今月のひびくと

今回は大林児童館の  
木内美紀先生です

「おやすみなさいの前に」

「はやく はやく」とせかしたり、時には  
叱ったり…。色んなことがあった一日ですが、  
せめて眠る前には、いい気持ちで締めくく  
りましょう。

それには絵本が一番！

夜、寝る前に一冊の絵本を読んであげま  
しょう。絵本には、優しくったり、面白かつ  
たり、ドキドキワクワクしたりする言葉がた  
くさんあります。

一日の最後をそんな言葉で締めくくれたら  
素敵ですね。子どもにとっても、おとなに  
とってもきつと豊かなひとときになると思  
います。

どんなに短い絵本でもかまいません。子ど  
も達は絵本が大好きです。

「おやすみなさいの前に」一冊「習慣」つけてみ  
てはいかがでしょうか。

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

# 保健 センター だより



今月は、保健師の  
美齊津聡美さんです。

32-2554

## Kids generation



### 作ってみよう、マイサンド!

何かと忙しいこの季節。つつい菓子パンや、カップラーメンを食べる回数が増えがちです。忙し時だからこそ、からだのために、食べるものにも気を付けてみませんか？

野菜がたくさん採れる御代田町にピッタリの、野菜たっぷりサンドウィッチはいかがでしょう？

#### 作り方

- 食パン2枚に、バターやからしバターを塗る。
- 1枚に、ハムやチーズをのせ、その上に山盛りの千切りキャベツをのせます。
- こんなにたくさんというくらいのおせたら、もう一枚の食パンを上のにせ、ギュッとサンドします。



#### ポイント

- キャベツは少し太めの千切りの方が、歯ごたえもあり、満足感も得られます。
- 千切りしたキャベツは、小スプーン1杯くらいのマヨネーズにマスタードやからしを入れ、あえておきます。
- 塩は加えません。

#### 他にも

- キャベツの千切り、スライスした玉ねぎやキュウリ、ピクルスやオリーブのみじん切りなどを、ブラックペッパーであえる。

すぐに食べるのなら、たっぷりのレタス、スライスしたトマト、ハムやチーズを挟む。

好きな野菜をたっぷりに、タンパク質(ハム・チーズ・タマゴなど)を挟んで、オリジナルのマイサンドや、御代田産の野菜を使った御代田サンドを作ってみてはいかがでしょうか？

御代田町では、10月に集団健診を行います。  
野菜をたくさん食べて、健診を受けましょう！  
健診のお問い合わせは、  
保健福祉課健康推進係まで 電話(32)2554

●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。

