



食育コラム (4)

問 保険健康課
☎84-0327

～♪ 出産後のお食事♪～

出産後、いろいろな食材を使って料理をするのは大変。

そんな時は、市販品を上手に利用しましょう！
いろいろなお惣菜が応用できます！

【材料】3人分

ごはん…3杯(約450g)
油……………大さじ1杯
玉ねぎ…小1個(150g)
市販のお惣菜…約200g
卵……………4～5個
万能ねぎ……………適量

お惣菜リメイク☆ バランスアップDON



【作り方】

- ① 玉ねぎをスライスする。フライパンに油をひき、しんなりするまで炒める。
- ② ①に市販のお惣菜を入れ、溶き卵でとじる。
- ③ ②をごはんの上に盛り、お好みで万能ねぎなどを散らしたらできあがり!!

今回はひじきの煮物ですが、切干大根の煮物・筑前煮・きんぴらごぼうなどもおすすめです♪



◇子どもの広場

内 容 「ビー玉めいろ」を作ります
日 時 8月3日(木) 10:00から
持ち物 はさみ・油性カラーペン
対 象 小学生
場 所 町民センター2階 中会議室A
申込み 直接図書室へ 又は、☎82-5221

◇おはなし会(第2土曜日、第3水曜日)

日 時 8月12日(土) 13:00から
8月16日(水) 15:00から
場 所 町民センター3階 図書室
申し込みはいりません。

◇乳幼児専門電話相談◇

子どもの発達に不安を感じていませんか? 相談をお受けします。

日 時 8月4日(金)、18日(金)、22日(火)、29日(火)
10時から13時まで
対 象 乳幼児期の子どもの持つ保護者。乳幼児支援に携わる支援者
費 用 無料(通話料は相談者負担)
対応職員 発達支援研究所Manna代表
加藤敦子さん(保健師、臨床心理士)

問 神奈川県発達障害支援センター 地域支援課
☎0465-81-0288



子育てカレンダー 8月



このカレンダーは、就学前のお子さんに関する予定を掲載しています。
㊦ 申込みが必要です

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 ☆3～4か月児健診 (保健センター) ♪おでかけ保育 (福祉会館) ㊦おはなし会 (町民センター図書室)	4	5	6
7	8 ☆1歳6か月児健診 (保健センター)	9	10 ♪おでかけ保育 (酒田みずのべ保育園)	11	12 ㊦おはなし会 (町民センター図書室)	13
14	15	16 ♡チビっ子ランド (福祉会館) ㊦おはなし会 (町民センター図書室)	17 ♪おでかけ保育 (福祉会館)	18	19	20 ♪ゆかいなコンサート (福祉会館)
21 ㊦3歳児学級① (町民センター)	22 ㊦3歳児学級② (町民センター)	23	24 ☆2歳児歯科健診 (保健センター) ♪おでかけ保育 (福祉会館) ㊦3歳児学級③ (町民センター)	25	26 あしがら花火大会 開成町納涼まつり	27
28 ◇とんちゃんおはなし会 (あじさいっこ) ㊦3歳児学級④ (町民センター)	29 ☆7～8か月児健康相談 (保健センター)	30 ☆乳幼児健康相談 (保健センター)	31 ♪♡おでかけ保育 (福祉会館) ㊦3歳児学級⑤ (町民センター)	9/1	2	3

問合せ 申込み ☆ 保険健康課 84-0327 ♡ 社会福祉協議会 82-5222
♪ 子育て支援センター(酒田子育て支援室) 82-1222 ☺ 教育委員会事務局教育総務課 82-5221
◇ 駅前子育て支援センターあじさいっこ 20-9720 ㊦ 町民センター図書室 82-5221



ご協力いただいた皆さん



一つ一つ丁寧に植えた芝



元気だより

＼ 大きくなあれ！ ＼

問 開成南小学校 ☎83-2250

「土が硬くて手がしびれてきた!」「苗を踏んづけて本場に大丈夫なのか」「芝生の上で転がることができるようになるかな?」梅雨の合間の6月17日(学校公開日)に、グラウンド西側から、3・4年生親子の元気な声が響き渡ります。

硬いグラウンドにするはしで穴をあけ、芝生の苗を植えます。そして、根が張るように、「大きくなあれ!」と言いながら足で踏みつけていきます。

今年度、JFC(日本サッカー協会)にエントリーし、1万株の芝生の苗をいただきました。当日、植えきれなかった苗は、ボランティアの方々に協力いただき作業を完了しました。

さあ、青々とした芝生が映える秋空の下、さわやかな運動会が行われる9月が楽しみです。子どもたちは、自分で植え付けをした芝の生長を間近に見ながら、芝生の心地よさを体で感じていくことでしょう。

開成南小学校教頭
三宅 美子

苗を踏みつけ「大きくなあれ、大きくなあれ!」

子育てナビ

問 保険健康課 ☎84-0327

一緒に遊ぼう
～赤ちゃん編～

Let's try★

子どもの成長に「遊び」は、欠かせません。

体をさわったり、抱きしめたり、手足や体、五感への働きかけが脳への刺激となり、赤ちゃんの成長が促されます。

この刺激となるのが、ふれあい遊びです。遊びを通して、ママやパパのぬくもりを感じ、安心感を得ると同時に、楽しい時間の共有や一体感が味わえます。また、子どもは同じ遊びを繰り返して楽しめます。

時間が許すときは、赤ちゃんの「もう1回」に付き合ってください。

ダイナミックな動きも喜びますが、動作は、ゆっくり・優しくが基本です。赤ちゃんの成長に合わせて無理のない範囲で行いましょう。

次回は幼児編です。

お楽しみに!



「おいしいね!」など言葉を添えると言葉と行動の結びつきが生まれます。

○はいはい・たつちの頃○
まねっこ遊び

スキンシップや穏やかな揺れは安心感をはぐくみます。



こちょこちょ遊び



○首すわり寝返りの頃○
ゆらゆらブランコ