



食育コラム (5)

問 保険健康課
☎84-0327

～子どもと楽しく一緒に作れるおやつ～

#開成町の特産品を使用 #かんたん #カルシウム

お子さんのやってみたい力を伸ばし、簡単で美味しいおやつを紹介します☆★

【材料】作りやすい量

- ◆片栗粉 大さじ1½
- ◆桜えび 8g
- ◆塩 1つまみ
- 油 適量

弥一芋のOYAKI★



【作り方】

- ①弥一芋の皮をむき1口サイズに切り、電子レンジ600Wで5分加熱する。
 - ②柔らかくなったから、フォークやマッシャーでつぶし◆を入れて混ぜ、手をぬらし8個分の小判型にする。
 - ③フライパンに油をしき、②を両面焼いたら出来上がり。
- 小判型を作ったり、弥一芋をつぶしたりと、お子さんと一緒に楽しく作れるおやつです☆
今回は、桜えびを入れましたが、桜えびを入れずに焼きあがったおやきに砂糖入りのきな粉やすりごまをかけて食べても美味しいですよ!!

みんな集まれ! / 子どものひろばおはなし会

町民センター図書室

◇子どものひろば

内容 「ろくろっ首」を作ります
日時 10月7日(土) 10:00~
持ち物 はさみ・カラーペン
対象 5歳~ (未就学児は保護者同伴)
場所 町民センター2階 小会議室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4水曜日)

日時 10月14日(土) 13:00から
10月25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 10月6日(金)、10日(火)、20日(金)
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 (電話代は相談者負担)
対応職員 発達支援研究所M a n a 代表
加藤敦子さん (保健師、臨床心理士)
専門電話 ☎0465-81-3717
☎ 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 10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
2	3	4	5 ☆3~4か月児健診 (保健センター) ♪おでかけ保育 (みなみの保育園)	6	7 酒田保育園運動会 (酒田保育園)	8
9 体育の日	10 ◇相談タイム (あじさいっこ)	11 ☆乳幼児健康相談 (保健センター)	12 ☆歯のお手入れ教室Ⓜ (保健センター) 就学時検診 (町民センター) ♪おでかけ保育 (福祉会館)	13	14 開成幼稚園運動会 Ⓜ ◇子どものひろばⓂ (町民センター図書室)	15
16	17 ☆1歳6か月児健診 (保健センター)	18 ◇おはなし会 (町民センター図書室)	19 ☆2歳児歯科検診 (保健センター) ♪おでかけ保育 (福祉会館)	20	21	22 ♪ふれあい運動会 (酒田保育園)
23 ◇あじさいっこ講座Ⓜ (あじさいっこ)	24	25	26 ♡ちびっこサロン (福祉会館)	27	28 ♡チビっ子らんどフェスタ (福祉会館)	29 ☆ママ&パパ教室Ⓜ (保健センター)
30	31 ☆7~8か月児健康相談 (保健センター)	11/1	2 ☆3~4か月児健診 (保健センター)	3	4	5

問合せ 申込み
☆ 保険健康課 84-0327
♪ 子育て支援センター(酒田子育て支援室) 82-1222
◇ 駅前子育て支援センターあじさいっこ 20-9720
Ⓜ 子ども・子育て支援室 84-0328
♡ 社会福祉協議会 82-5222
☺ 教育委員会事務局教育総務課 82-5221
Ⓜ 町民センター図書室 82-5221



たくさんとれたよ!



コックさんががんばっているね

元気だより

問 開成幼稚園 ☎82-4247

幼児期からの食育

開成幼稚園 園栄養士 柴田 礼子

幼児期の食事は、食が楽しいと思えることが大切です。給食の時間になると、園児が大好きな「コックさん」になり、給食の配膳のお手伝いをします。そして、先生やお友だち、誕生会では、おうちの人も一緒に、楽しく給食の時間を過ごしています。

給食では、園児が育てて収穫した夏野菜や、開成弥一芋を使用することがあり、食物に興味を持ち、食を大切に、食事に意欲的に取り組む気持ちに育っています。

学期ごとに、栄養士から給食のマナーや、栄養についての給食指導の時間があります。園児たちは、赤・黄・緑の食品やその働きを知り、「牛乳の中には、かっぱいいるから牛乳を全部飲んだよ。」と教えてくれます。

幼児期からきちんと食について知り、生涯、健康に過ごすことを願っています。

子育てナビ

問 保険健康課 ☎84-0327
ふれあい遊び★幼児編 (わんぱく3歳~)

「かんま」が減っている! 昨今の遊びや運動分野において、「かんま」が減っていると言われてます。

かんま(三問)とは...

- ① 空間(場所)
- ② 時間(ひま)
- ③ 仲間(人)

大人(保護者)の意識として、早期教育や学力を重視し、習い事の増加や生まれた時から便利な生活やテレビやゲームが普及し、身体活動量が少なくなっています。

幼児期にたくさん遊んで、いろんな動作をすることで、しっかりと身体に成長します。

しっかりと身体は生きていく上で大切な資本です。階段や坂を登ったり、遊具で遊んだり、親子で一緒に遊びましょう!

開成町には、公園がたくさんあります。初めて会うお友達も一緒に遊べば仲良しです★



ママ! 押して~!!

落ちないように支える筋力や重心移動、平衡感覚を養い、スピード感を楽しめます。

◎プランコ遊び
Let's try ふれあい遊び



公園にはお友達もいっぱい。みんなで追いかけて遊んだよ!



キックバイクも公園なら、安全だね!