



食育コラム (10)

問 保険健康課
☎84-0327

今月のレシピは、9か月から食べられる
手づかみ食べメニューです!

子どもの発達のために、手づかみ食べが良いのはわかるけど、手や机・床が汚れるのは大変……。ワンパターンなメニューになってしまう……。

そんな悩みを解決する、大人もアレンジを加えると楽しめるメニューを紹介しします。

レンちゃん★簡単ソーセージ

★材料 10cmスティック10本分★
・鶏ひき肉 100g ・塩 少々
・新玉ねぎ 1/4個 ・片栗粉 小さじ2

★作り方★

- ① 新玉ねぎをみじん切りにし、ポリ袋に材料を全部入れ、もみもみして混ぜる。
 - ② ①のポリ袋の角を切り、大きめにしいたラップに、ソーセージ状にしぼり出す。
 - ③ ②をラップで包み、両端をキャンディーのようにねじる。
 - ④ ③を500Wの電子レンジで1分加熱すれば出来上がり!!
- * 加熱が不十分な場合は、10秒ずつ加熱をして様子を見ましょう!



大人向けには、出来上がった物にマスタードを付けたり、中にバジルやにんにくなどを入れるとお子さんと一緒に楽しめます。人参や春キャベツのみじん切りを入れても色がきれいで美味しいですよ!!
また、3歳から一緒に作れるメニューです。



町民センター図書室

◇子どもの広場

内容 「ゴー!ゴー!ろめんでんしゃ」を作ります。
日時 2月17日(土) 10:00~
持ち物 はさみ
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3水曜日)

日時 2月10日(土) 13:00~
2月21日(水) 15:00~
場所 町民センター3階 図書室
申し込みはいりません。



インフルエンザ感染に注意!

インフルエンザが流行しています。感染予防のため、こまめに手洗いをし、咳やくしゃみが出るときは、マスクをするなど「咳エチケット」を徹底しましょう。

「咳エチケット」とは…

- ・咳やくしゃみが出る時はマスクを着用する。マスクがない時は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけて1m以上離れる。
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。
- ・咳をしている人にマスクの着用をお願いする。



子育てカレンダー 2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 ☆3~4か月児健診 (保健センター) ♪ふれあいランチ (えほんランド)	2	3 ♡瀬戸屋敷節分 (瀬戸屋敷)	4
5	6 ☆1歳6か月児健診 (保健センター)	7	8 ☆ママ&パパ教室Ⓜ (保健センター) ☆歯のお手入れ教室 (保健センター) ♪おでかけ保育 (みなみ自治会館)	9	10 Ⓜおはなし会 (町民センター図書室)	11 建国記念の日
12 振替休日	13 ◇相談タイム (あじさいっこ)	14 ☆ママ&パパ教室Ⓜ (保健センター)	15 ☆2歳児歯科健診 (保健センター) ♪ふれあいフォーラム (福祉会館)	16	17 ♡瀬戸屋敷ひなまつり (瀬戸屋敷)~3/4まで* Ⓜ子どもの広場 (町民センター図書室)	18 *
19 *	20 ☆7~8か月児 健康相談 (保健センター)	21 Ⓜおはなし会 (町民センター図書室) ♡チビッコランド おはなし会 (福祉会館)	22 ☆乳幼児健康相談 (保健センター) ♡ちびっこサロン (福祉会館)	23 *	24 ☆ママ&パパ教室Ⓜ (保健センター)	25 *
26 ◇あじさいっこで わらべうた (あじさいっこ)	27 ☆ママ&パパ教室Ⓜ (保健センター)	28 ☆乳幼児健康相談 (保健センター)	3/1 ☆3~4か月児健診 (保健センター) ♪おでかけ保育 (円中自治会館)	2 *	3 *	4 *

問合せ 保険健康課 84-0327
申込み 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
♡ 瀬戸屋敷 00-0000



①図書司書のいる図書室②③図書室の様子④本読みママさんの読み聞かせ



元気だより

本、大好き!

開成小学校教諭 細川 澄子

問 開成小学校 ☎83-1616

202冊。

これは、平成28年度、開成小学校の図書室で一番本を借りた児童の一年間の貸出冊数です。学校の授業日数が201日でしたので、授業がある日はほぼ一冊、読んだことになりました。

開成小学校の図書室は、蔵書がもうすぐ2万冊に届く、大きな図書室です。子どもたちよりずっと先輩の古い本から、話題の新しい本まで、たくさん本がありま

す。子どもたちは、本が大好き。休み時間の図書室では、思い思いの姿勢でくつろぎながら、本を読む子どもたちの様子が見られます。

ボランティアの本読みママさんの力も、とても大きいです。毎週木曜日、色々な本を持って、各クラスに読み聞かせに来てくださいます。「今日はどんな本かな」と、子どもたちも楽しみにしています。

今後、大澤図書館司書と力を合わせ、本が大好きな子どもたちを育てていきたいと思っています。

子育てナビ

問 保険健康課 ☎84-0327

歯のケア

歯を大切にしよう

乳歯は生後6か月ごろから生え始め、2~3歳の間に生え揃います。乳歯は全て永久歯に生えかわるまで、約10年使う大切なものです。

乳歯がむし歯などで早く抜けてしまうと、しっかりと噛むことができないため、丈夫な身体が作れません。また、歯が欠けてしまうと正しい発音ができなくなるなど、成長の妨げになってしまいます。

むし歯にならないために

① おやつを工夫しよう!
甘いおやつ(チョコレート、ガム、グミ)やスナック類は、歯垢を作る原因です。歯垢はむし歯菌の大好物です。食事をしっかりと食べて、おやつ(補食)は、エネルギー源になるもの(例…ヨーグルト・おにぎり)を選びましょう。

② ご飯やおやつは時間を決めて食べよう!
だらだら食べをして、お口

の中に長時間食べ物があると、むし歯菌が住みやすい酸性になり、歯を溶かしてしまいます。メリハリをつけた食事でも、お口の環境を整えていきましょう。

歯磨きをしよう!

歯磨きはお口の掃除です。年齢によっては嫌がる時期もありますが、親が歯磨きをしている姿を見せることや今日は上の歯、明日は下の歯と計画を立てて時間を短くするのも一つの方法です。1日1回は、しっかりと磨きましょう。

よく噛んで食事をしよう!

よく噛むと、唾液の分泌が多くなり、食べ物で酸性になった口の中を中和、洗浄してくれます。また、抗菌作用や消化を助けてくれます。脳への血流が増し、脳細胞が活性化する効果もあります。

子育てで一首

孫が来る
笑顔見たくて準備する
チョコ あめ クッキー
アイス や ジュース
歯磨きもお願ひします。
保護者より

