



食育コラム (15)

問 保険健康課
☎84-0327

今月のレシピは、七夕にみんなで食べる

「そうめん」です

「七夕にそうめんを食べる意味は?」

中国伝来の「索餅(さくべい)」という小麦粉料理に由来するといわれています。「七夕に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」と言い伝えがあり、日本に伝わると索餅に似たそうめんを食べるようになりました。また、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てているともいわれています。



簡単七夕☆そうめん

1~2歳の子ども4人分(大人は2倍の分量)

★材料 そうめん★

- ・そうめん 400g
- ・オクラ 2本
- ・ミニトマト 8個
- ・ゆで卵 2コ
- ・ツナ缶 2缶(140g)
- ・めんつゆ 適量

★作り方★

- ① そうめんを水で洗う。(今回は、水洗いのみで使用できるそうめんを使用。)
- ② オクラを小口切りに、ゆで卵を半分に切る。
- ③ 器にそうめんを盛り付け、②とミニトマト、ツナ缶を盛り付ける。
- ④ 食べる直前にめんつゆを注げばできあがり!!

*オクラを小口切りにすると、星形になります!!



町民センター図書室

◇子どものひろば

内容 「かみざらすいぞくかん」を作ります。

日時 7月14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3水曜日)

日時 7月14日(土) 13:00~

7月18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。

◇乳幼児専門電話相談◇

子どもの発達に不安を感じている保護者及び支援者の相談をお受けします。

日時 7月6日(金)、13日(金)、17日(火)、24日(火)、31日(火)
10時から13時まで

対象 乳幼児期の子どもを持つ保護者
乳幼児の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 加藤敦子さん(保健師、臨床心理士)

専門電話 ☎0465-81-3737

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 7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 ファミリー読書デー
2 ☆いちごクラブ (保健センター)	3 ☆母乳相談Ⓜ (保健センター)	4	5 ☆3~4か月児健診 (保健センター) ♪ふれあいフォーラム 『ママ&ベビーヨガ』Ⓜ (福祉会館)	6	7	8
9 ◇相談タイム (あじさいっこ)	10	11	12 ☆離乳食教室 (保健センター) ♪ふれあいランチⓂ (酒田子育て支援室)	13	14 Ⓜ子どものひろばⓂ (町民センター図書室) Ⓜおはなし会 (町民センター図書室) ◇ばば☆ひろば 特別講座(あじさいっこ)	15
16 海の日	17 ☆母乳相談Ⓜ (保健センター)	18 Ⓜおはなし会 (町民センター図書室) ♡チビっ子らんど おはなし会 (福祉会館)	19 ☆3歳児健診 (保健センター) ♪おでかけ保育 (福祉会館)	20	21 ♪ふれあい夕涼み会 (酒田保育園)	22
23	24 ☆7~8か月児健康相談 (保健センター)	25 ☆乳幼児健康相談 (保健センター)	26 ♡ちびっこサロン (福祉会館)	27	28	29
30 ◇あかちゃんママの ティータイム(あじさいっこ)	31	8/1	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
♪ 瀬戸屋敷 84-0050



みんなで力を合わせて火起し

元気だより

問 開成小学校 ☎83-1616

「いっちに、いっちに」みんなで必死に火を起こします。うまく火を起こすには班員全員の協力が必要で、縄をたるませないように交互に引き合うタイミング、上から棒を押さえ、縄の力に負けずに摩擦棒を回転させる力加減、火種になるまで体勢を保つ忍耐力、心を通わせる掛け声、汗だくになっても喉がカラカラになっても、何度も何度も諦めずに挑戦しました。一人では決してできないことを友だちと協力して達成した体験いっぱい林間学校でした。

開成小学校教頭 中尾 浩

仲間と共に、自分たちの力で

「元気だより」では、町の子どもたちの様子を学校・保育園の現場からお届けします。

子育てナビ

母乳相談ははじめました

問 保険健康課 ☎84-0327

今年度から助産師による母乳相談を始めました。授乳は、親子によってあり方はさまざまです。親子にとって最適な方法を探していきましょう。
相談したいけど、どこに相談したらよいかわからない方、ぜひご利用ください。対象は、妊娠前から授乳中までの方です。
例えば:
・妊娠期からできる乳房の手入れ方法
・授乳中
・今の授乳ペースで良いか、体重を計りながら知りたい
・ミルクの量が見合っているか知りたい
・卒乳に向けて一緒に考えて欲しいなど

母乳相談

- ♡ 7月 3日(火)
- ♡ 7月 17日(火)
- ♡ 8月 21日(火)
- ① 13:30~
- ② 14:00~
- ③ 14:30~

予約受付中です。

授乳中のみなさまのお力になれるよう努めます。心配なことや気になることをお教えてください。



前田助産師

相談は、完全予約制です。個室なので安心してご利用できます。
※乳房マッサージは行っていません。