

図書室だより



開成町図書室 ▶ ☎20-4742
 開室時間 ▶ 火～金曜日：10時～20時30分 / 土・日：10時～17時
 休室日 ▶ 毎週月曜日
 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、開室時間を変更することがあります。
 ※貸出冊数は一人4冊までです。貸し出し期限は2週間です。

親子で楽しむ

おすすめ絵本

町では、読書を通して家族のコミュニケーションを深めるため、毎月1日を「ファミリー読書デー」としています。図書室で借りられる、親子で楽しめる本を紹介します。



ブレーメンのおんがくたい

グリム原作、ハンス・フィッシャー/絵、せたていじ/訳
福音館書店

年をとったロバと犬、猫、おんどりが、ブレーメンの町の音楽隊に入るため旅に出るところからはじまるグリム童話です。
フィッシャーが長女への贈り物として描いた本です。

昔話を読んでみよう!

グリム童話や日本の昔話などには先人からの知恵が詰まっています。子どもは話や絵から想像して物語を楽しみます。同じ話でも画家や作家によって表現が異なります。本を読み比べて楽しむのもお勧めです。



NEW 新着本

新しく購入した図書の一部を紹介します。図書室にない本は、リクエストできます。お気軽にご相談ください。

一般書			
	ペッパーズ・ゴースト 民王-シベリアの陰謀 輝山 澤田 瞳子	いさか 幸太郎 池井戸 潤	こづたろう 幸太郎

児童書

調べてわかる! 日本の川 せんろはつづくにほんいっしゅう 体育がある 村中 李衣	さくま ひろし 佐久間 博	つぎき まもる 鈴木 まもる

最優秀賞

パンの上に、のりの佃煮とゴマを乗せると和風にもなります。ご飯の上に乗せて食べても合いますよ!

朝食レシピコンテスト

入賞作品を全8品を今月から連載で紹介します。
 問 子育て健康課 ☎84-0327

カラフル! フワフワ! カラフトースト

材料(4人分)

食パン(焼いておく)	4枚	のりの佃煮	少々
卵	4個	いりごま	少々
ミックスベジタブル	お好み	バター	少々
サラダチキン	お好み	サラダ油	少々

- 卵をボウルに割り入れ、混ぜる。
- フライパンでバターを熱し、ミックスベジタブルと細かくちぎったサラダチキンを炒め、1の中に入れて混ぜる。
- 炒めていたフライパンでサラダ油を熱し、2を流し入れ、ゆっくり固める。
- 食パンにのりの佃煮を塗り、いりごまを振りかける。
- 4の上に3を乗せる。

理想の睡眠時間

- 3～5歳 ▶▶▶ 11～13時間
- 6～13歳 ▶▶▶ 9～13時間
- 14～17歳 ▶▶▶ 8～10時間



元気な身体をつくるために
 子どもが健やかに成長していくためには、規則正しい生活習慣が必要不可欠です。近年、乳幼児期の就寝時間の遅れによる睡眠時間の減少が問題となつていきます。
 生活習慣は小さな頃からの積み重ねです。元気な身体をつくるために、生活習慣を見直し、早寝早起き・朝ごはん・朝うんちを心がけましょう。

子育てナビ

早寝早起き
朝ごはん
朝うんち!

問 子育て健康課 ☎84-0327

早寝早起き

人間は、起きた時間の約14時間後に眠くなるというメカニズムを持っています。「早く寝かせたい」と思ったら、朝起こすことから始めましょう!
 また、寝る前のスマートフォンの操作は、脳が覚醒してしまうので避けましょう。

朝ごはん

朝ごはらは、脳を活発に動かすための大切な栄養です。朝食を摂ることで、体温が高まり集中力がアップします。また、腸を刺激し、便秘の解消にもなります。凝った食事でなくてもOK! おにぎりやパン、フルーツ等、簡単なものを口にしてみましょう。

朝うんち

成長とともに、排便が恥ずかしいことに思え、我慢する子がいます。この我慢が便秘を消失させ、便秘の原因にもなります。便秘になると、腸内環境が乱れ、集中力が欠けます。毎朝、時間を作り、朝ごはらの後にトイレに行く習慣をつけましょう。

元気だより

▲ひまわりのあかちゃん

▲ひまわりと背比べ

問 開成幼稚園 ☎82-4247

ひまわりがつなぐ

笑顔のリレー

4歳児担任

川口 紀子

4月にまいたひまわりの種。子どもたちが毎日水をやり、7月にはたくさんのお花が咲きました。今年も、近隣のお年寄りの方にひまわりの鉢植えをプレゼントしました。ひまわりをお渡ししたおばあちゃんから「とても嬉しいですよ。いつも手押し車を押して幼稚園の横を散歩しています。ひまわりが咲いてきれいだなと思っていたので、もらえて嬉しいですよ」と喜びの声とともに手作りのナイロンたわしをいただきました。
 ひまわりを見ながら絵手紙を描いたり、もっと大きな鉢に植え替えたりしてくださった方もいられたそうです。
 子どもたちのひまわりが、開成町にたくさん笑顔を広めています。

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

17 広報かいせい 2021.12.1

広報かいせい 2021.12.1 16