

あつまる つながる わかちあう

あのねっ

Vol.21

平成 23 年 7 月

こどもたちが健康にすくすく育つには「環境・栄養・愛情」が必要です。
このテーマを軸にパパ・ママが交流しながら子育てできる情報を発信します。

あのねっ こんな楽しいことがあったよ
あのねっ いまこんなことで悩んでいるよ
あのねっ 一緒に楽しいことがしたいね

7月予定

子育てママ・パパのおしゃべりルーム

環境

子育ての楽しさや悩みなどを気軽におしゃべりしませんか

日	月	火	水	木	金	土
						
					1 	2
3 	4	5	6 	7	8 ルーム お休み	9
10	11	12	13	14	15 	16
17	18	19	20 	21	22 	23
24	25 休館	26 休館	27 休館	28	29	30
31						



0才～2才児対象



2才～就学前児対象



栄養相談



絵本の時間

*水・金曜日の年齢は目安です。どちらの曜日に来ていただいてもOKです。
*栄養相談には母子手帳をお持ちください。
*平日に参加できないパパは、第1日曜日にお越しください。

七夕の笹飾り

7月3日 日曜ルームで、短冊に願い事を書いて笹に飾りませんか！

リトミック DE リズム運動

日 時：7月8日(金) 10:30～11:30
場 所：小野市うるおい交流館エクラ 大会議室
定 員：35組(先着順)
対 象：0歳児～3歳児までの親子
参 加 費：無料
募 集：6月22日(水)から、定員になり次第〆切り
申込方法：窓口、電話

講師：河村知里先生

リズム運動を通して、
親子で音楽の楽しさを
感じませんか





緑のカーテン大作戦



環境

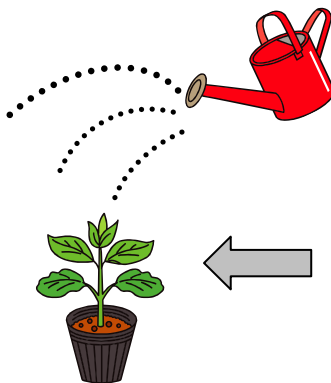
子育てママ・パパのおしゃべりルーム参加の親子とエクラキッズの会員でゴーヤを植え、植物で窓を覆って部屋の温度を下げるエコ活動「エクラ緑のカーテン大作戦」を始めました。植物を育てる体験は“おやこ”で地球温暖化について考えるきっかけとなり、子どもたちの“心の栄養”に。そして、収穫したゴーヤは“体の栄養”に。
 そんな「エクラ緑のカーテン大作戦」はエクラ西側にあります。ぜひ一度ご覧ください！

5月15日《苗植え》 親子53名が参加
 16個のプランターに、ゴーヤの苗34本を植えました。



5月29日、6月5日《摘心》
 2回で26組の親子が参加

6月10日 開花



6月8日
 小さな蕾を発見

ゴーヤの栄養ってなあーに

栄養

ゴーヤの苦味成分は「ククルピタミン」というフラボノイド類が含有されているため、免疫力を強化し糖尿病予防効果やガン予防効果があります。また、ゴーヤに含まれるビタミンCは、野菜の中で含有量が多いとされているためなんとトマトの5倍！

さらに、ゴーヤのビタミンは熱に強いので、有名なゴーヤチャンプルーなどにしてもほとんどビタミンは失われません。

次回は、そんなゴーヤのレシピをご紹介します！お楽しみに - ！



【編集後記】

ゴーヤの苗植え以来、観察記録を書いています。「水はやり過ぎ」「肥料は足りている」「茎が伸びたね」「葉っぱが大きくなったね」「蕾を発見」「花が咲いたよ」など、毎日、まるで子どもの成長を見守っているかのようです。育児と同じで、甘やかしても厳しすぎてもダメですね。今後どのように成長していくか、皆さんも温かい目で見守ってください。

【編集・発行】 NPO 法人 北播磨市民活動支援センター
 兵庫県受託事業：「NPOと行政の子育て支援会議運営事業」
 北播磨・丹波・但馬地域担当
 子育て支援コーディネーター 藤原
 〒675-1366 小野市中島町72番地
 小野市うるおい交流館エクラ内
 TEL 0794-63-8156 FAX 0794-62-2400
 E-mail : window@ksks-arche.jp