

あつまる つながる わかちあう

あのねっ

Vol.22

平成 23 年 8 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

8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	9	10	11	12	13
14	15	16	17 ルーム お休み	18	19 ルーム お休み	20
21	22	23 休館	24	25	26 	27
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

11時～11時30分

- * 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。

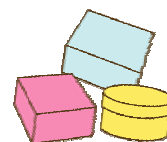
開催しま～す♪

但馬地域交流会

ダンボールでダイナミック遊び

パパと遊ぼうデー

日時：8月27日(土) 13:30～15:00
場所：豊岡市立子育て総合センター 子育て学習室
定員：20組(先着順)
対象：1歳以上の幼児・小学生とそのお父さん
きょうだいやお母さん、祖父母の参加大歓迎！
材料費：1家族500円
申込期間：8月8日(月)～19日(金)
申込方法：豊岡市立子育て総合センター 窓口
TEL:0796-24-4604 FAX:0796-24-4740



講師：島津聖さん

矢野紙器株式会社プロダクトマネージャー。障がいをもつ人たちと働きながら、ダンボールのもつ可能性を追求。



* 開催しました *

「子育てママ・パパのおしゃべりルーム」
七夕まつり

愛情

7月3日(日)「子育てママ・パパのおしゃべりルーム」で、七夕の笹飾りを作りました。子どもたちのすこやかな成長を祈り、短冊にはママやパパの思いがたくさんこめられていました。



北播磨地域交流会

リトミックDEリズム運動



7月8日(金) 小野市うるおい交流館エクラ大会議室で、0歳児から3歳児までの親子(ママ・パパ・子ども・祖母・曾祖母)87名が集まり、北播磨地域交流会を開催しました。親子ふれあいサークル「スマイリー」主査、兵庫県民局まちの子育てひろばアドバイザーの河村知里さんを講師にお招きし、絵本や楽器、なわとびを使いながらリズムに合わせて体を動かしました。リズムを感じ、体で表現するリトミックを通して、音楽の楽しさを感じ、感性が磨かれる楽しいふれあいのひとときとなりました。育児に少々疲れ気味のママたちもリフレッシュでき、子どもたちとにこやかに帰っていきました。



ゴーヤの美味しい食べ方♪

ゴーヤとコーンのかき揚げ♪

栄養



材料(4人分)

ゴーヤ	1/2本
生とうもろこし	1/2本
にんじん	1/2本
天ぷら粉	120g
水	1カップ
揚げ油	適量
塩	適量

作り方

- 1.長さを半分にしたゴーヤは縦に2つに切り、スプーン等で種とワタを取って、ミックスベジタブルくらいの大きさに切る。にんじんも同様の大きさに切る。
- 2.生とうもろこしは包丁の背で実をそぎ落とす。
3. を合わせて衣を作り、1.と2.を加え全体にざっくり混ぜる。
- 4.油を160℃に熱し、3.をスプーンですくい入れ、こんがり揚げろ。好みに塩をふっていただく。

ゴーヤは油と調理することで苦味が和らぎます。ゴーヤとミックスベジタブルでもいいですよ。

【編集後記】

5月15日に苗植えをしたゴーヤが、立派な緑のカーテンとなり、たくさんのゴーヤが実っています。緑のカーテンの内側は涼しく、景観もバツグンで暑い夏も快適に過ごせそうです。7月9日には初収穫をしたゴーヤで、お茶を作りました。ゴーヤ茶には、ダイエット効果と、血糖値を抑制する効果があるそうです。次回は、ゴーヤ茶の作り方をご紹介します。お楽しみに！

【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