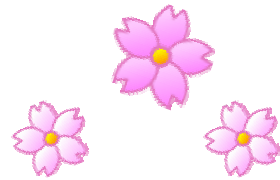


あつまる つながる わかちあう

あのねっ



Vol.30

平成 24 年 4 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

4 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	18 	19	20 	21
22	23	24	25 子どもの日 工作遊び 	26	27 	28
29	30					



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

子どもの日工作遊び
4 月 25 日 (水)
11 時 ~ 11 時 45 分
工作、リズム遊びをして
子どもの日を楽しもう



- * 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。

訪問してきました♪

* 但馬地域養父市を訪問してきました *

小野市から北に向かって進むにつれ、道端には雪が残り、寒さも厳しくなってきました。

その寒さの中、養父市八鹿町公民館では、20 組ほどの親子が集まっていました。薄着の子どもたちは、ダンボールで作った滑り台や、たくさんのおもちゃの中で、元気よく走り回っています。但馬っ子のパワーを感じました。

養父市男女共同参画センターでは、県立八鹿高校の生徒さんが定期テストの勉強をしたり、お弁当を食べたりと学生の利用が多く、活気がありました。

特定非営利活動法人
市民オフィスやぶ
養父市男女共同参画センター
養父市八鹿町公民館

環境



北播磨地域、但馬地域と距離はありますが、絆を大切にして、今後も、情報交換や子育て支援の輪を広げ、繋がってまいります。

* 開催しました *

子育て支援メッセ♪

2/26 県民会館 11F パルテホール

愛情



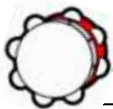
ゆるキャラとの写真撮影や大型絵本、親子でヨガ、カラーセラピーなど楽しいイベントが盛りだくさんでした。また、今すぐ役立つ子育て支援の情報の展示コーナーも賑わっていました。

北播磨・丹波・但馬地域の展示ブースでは、神戸電鉄、西脇おやこ劇場、まちの子育てひろば応援団、よつばのクローバーさんにご協力をいただき、充実した内容となりました。ありがとうございました。



おひな様工作、リズム遊び♪

3月2日(金)“子育てママ・パパのおしゃべりルーム”でおひな様工作、リズム遊びをしました。紙皿、折り紙を利用した個性豊かなおひな様飾りのできあがりです。紙皿おひな様を飾り、子どもたちはそれぞれに楽器を持ち、ママやおばあちゃんといっしょにおひな様のうたを歌い、楽しいひとときを過ごしました。



春の食べ物の栄養について♪

栄養

寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は、冬眠状態からの再生をうながす「気付け菜」です。体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。

【土筆(つくし)の栄養】



主要な栄養素は少ないですが、VB群・VE・VK・マグネシウム・リン・亜鉛・銅などのビタミン、ミネラルを多く含んでいます。薬効成分も注目されており、乾燥させたものを煎じて飲むとむくみ解消の効果があるようです。

簡単レシピ

かわりすいとん汁

(4人分)

材料

小麦粉	大さじ 2
白玉粉	大さじ 2
ぬるま湯	約大さじ 2
大根	60g
にんじん	40g
しめじ	60g
ささ身	60g
だし汁	4 カップ
淡口しょうゆ	適量

作り方

をこね、耳たぶくらいのかたさにする。
栄養強化と彩り豊かにするには、ゆがいたほうれん草を刻んで入れる。ゆがいたかぼちゃをつぶして入れる。また、チーズを入れると洋風に！
 大根・にんじんはいちょう切り、しめじは1/2に、ささ身は5mm厚さに切る。
 だし汁に を入れて煮る。
 柔らかく煮えたら、 をちぎって入れ、淡口しょうゆで味を整える。

【編集後記】

日に日に寒さも和らぎ、春めいてきました。暖かさとともに厄介な花粉も飛び始めています。花粉症デビューしている方もそうでない方もしっかりと予防していきたいですね。

春は子どもたちも大きく成長する時期です。この冬しっかりと栄養をたくわえた子どもたちは、春の日差しとともにぐんぐんと大きくなります。身長・体重測定が楽しみです。

【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ン
 TEL 0794-63-8156 FAX 0794-62-2400
 E-mail : window@ksks-arche.jp