

あつまる つながる わかちあう

# あのねっ



子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	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 	19	20 	21
22	23	24	25	26	27 	28
29	30	31				



0才～2才児対象



2才～就学前児対象



平日に参加できない方など  
(パパ参加大歓迎)



栄養相談  
(身長・体重測定)



絵本の時間

11時～11時30分



七夕飾りを作ろう

11時～11時45分

短冊や笹飾りを作り、子どもの成長を願いましょう。

- \* 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。

## 開催します♪

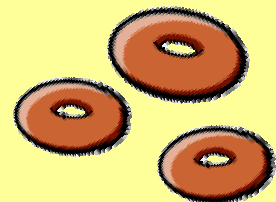
### 子育て支援ドーナツトーク

「NPO と行政の子育て支援会議」  
正会員  
北播磨子ども未来ネット in 北播磨

環境

みーんなで・・・まーるくなって・・・北播磨の子育て支援活動について話しませんか？  
おいしい情報とパワーでいっぱいの一時間を過ごしましょう。子育て支援に関心のある方ならどなたでも参加できます。

日 時 7月3日(火) 13時00分～15時00分  
場 所 小野市うるおい交流館エクラ 大会議室  
参 加 費 100円/一人 (お茶とドーナツが出ます)  
託 児 要予約(先着10名まで・1歳～小学3年生・一人500円)  
申込方法 電話・FAX・窓口・ハガキで、住所・氏名・電話番号  
託児の有無を下記までお知らせください。



【申込み・問合せ先】 NPO 法人 北播磨市民活動支援センター (通称アルシェ) 内  
子ども未来ネット in 北播磨 TEL/0794-63-8156 FAX/0794-62-2400

# 訪問しました♪

「NPOと行政の子育て支援会議運営事業」  
新会員紹介

愛情

## だっこっこ♪

小野市を中心に活動されている「だっこっこ」さんは、子育て中の親子が気軽に集まり、情報交換をしたり、子育ての悩みや楽しさをおしゃべりして、子どもはもとよりお母さんが楽しめるような活動をされている団体です。「お母さんの笑顔=子どもたちの笑顔」を大切に、活動中は“だっこ”もいっぱい取り入れているそうです。「今年度は食育事業を中心に小学校との交流会や、地域の縦や横のつながりを大切に活動をしていきます。」と、代表の平田さんはおしゃっていました。

### サツマイモ植え付け・じゃがいも収穫体験

5月25日のよく晴れた日、きれいに耕されたきすみの畑で長靴に軍手姿の子どもたちとママたちが、さつまいもの苗を植えました。「だっこっこ」のメンバーであり、営農組合にも所属されているママが指導をして、植え付け・水やり・看板立てと手際よく進み、短時間で終了しました。その後、じゃがいも(とうや)を掘り、袋いっぱい抱えた子どもとママたちからは、笑顔がこぼれていました。

今晚の献立は、ポテトサラダ?肉じゃがかな?



## 七夕の行事食♪ 栄養

七夕に関わる食べ物といえば「そうめん」です。そもそも、どうして七夕はそうめんなのか? その由来は古く、1200年前にまで遡ります。日本に伝わったのは奈良時代。その当時は「索餅(さくべい)」と呼ばれていました。とある中国の高名な方の子どもが幼くしてなくなり、悪い神となって人々に熱病をもたらしたため、生前その子の好物だった索餅を備えて供養したところ、災厄が治まったということです。また、七夕は畑作の収穫を祈り、神やその恵みに感謝する行事でもありました。ただ単に暑い季節だから冷たいそうめんを、というわけではないのですね。ちなみに、「策餅」はその後「策麺」と呼ばれ、その「さくめん」がなまって「そうめん」になったそうです。



### そうめんの豆知識

#### 【そうめんの栄養】

小麦、食塩、油、水を原料として作られており、ツルっとした食感は小麦が糊化した状態で、消化吸収が良い食材です。食欲がなくなるこれからの季節にはピッタリです。麺だけではなく、肉・卵・乳製品などもいっしょに食べると栄養価が上がります。

#### 【冷麦・うどんとの違い】

実は麺の太さや製法によって名称が変わるのです。日本農林規格(JAS規格)  
そうめん・・・1.3mm未満  
冷 麺・・・1.3~1.7mm未満

#### 【編集後記】

7月7日の七夕は小暑でもあります。夏至と立秋の間にあり、梅雨明けが近づき、暑さが本格的になる日をさすそうです。七夕の行事食で紹介した「そうめん」や夏野菜などを上手に取り入れながら、これからやってくる暑い夏を乗り切っていきましょう。子どもたちにとっては楽しい夏ですが、それと同時に体力も奪われやすくなります。3食の食事にくわえ、補えなかった栄養をおやつなどで、じょうずに摂っていききたいですね。

【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 田中  
〒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