

水遊びが楽しい季節となりました。暑さに負けることなく元気に遊んでいる子どもたち。この時期は疲れから食欲低下や体調が崩れやすくなりますので、規則正しい生活と十分な休息をとるように心がけましょう。

月	火	水	木	金	土	日
1 すくすくルーム 大保公民館	2 のびのび教室 美鈴が丘公民館 「おもちゃ作りと水遊び」	3 すくすくルーム 寺福童公民館	4	5 のびのび オープンルーム あすてらす和室	6	7
8 すくすくルーム 下町公民館	9 のびのび教室 ふれあい館三国 「おもちゃ作りと水遊び」	10 すくすくルーム 三国が丘公民館	11 休日	12 のびのび オープンルーム ポピーの里あじさか館	13	14
15	16 のびのび教室 稲穂の里みはら館 「おもちゃ作りと水遊び」	17 すくすくルーム 古賀公民館	18	19 のびのび オープンルーム 小郡交流センター（水遊び）	20	21
22 すくすくルーム あすてらす和室	23	24 すくすくルーム 小坂井 ふれあい館	25	26 のびのび オープンルーム あすてらす和室	27	28
29 すくすくルーム あすみ クラブハウス	30 のびのび オープンルーム 小郡交流センター（水遊び）	31	※コロナウイルス感染拡大防止の為、 事業が変更になる場合があります			

※のびのび教室：親子のふれあい遊びを通しての仲間作りの場

市内中学校区毎に6教室を開いています。校区を越えての参加も大歓迎です
毎週火曜日 時間：10:00～11:30 参加費無料・要予約 (1週間前より電話予約)

※のびのびオープンルーム：親子で自由に遊ぶ場、交流の場

金曜日 時間：10:00～11:30 参加費無料・要予約 (1週間前より電話予約)

※すくすくルーム：地域交流の場・子育て相談の場 市内8ヶ所で開催しています

会場近くにお住まいの方の参加、お待ちしております！
月・水曜日 時間：10:00～11:30 参加費無料・要予約 (1週間前より電話予約)

☆のびのびオープンルーム☆

遊びにおいでよ!!

のびのびオープンルームは、親子で遊ぶ場・交流の場として、あすてらすやコミュニティーセンターで開催しています。すべり台やトンネルなど、楽しいコーナーがいっぱいです。時間内にご参加ください。

8月は水遊びもありますよ!

8月19日(金) } 小郡交流センター
30日(火) } (水遊び)



持ってくるもの

- ・タオル・帽子・水筒
- ・着替え(替えパンツ)

予告☆のびのびキッズルーム☆

《2歳半～就園前までの親子対象》

「リトミックであそぼう♪」



- 日時：9月9日(金) 10:30～11:30
- 会場：あすてらす多目的ホール(受付10:00～)
- 講師：前原 美津子さん
(リトミック研究センター認定講師)
- 定員：15組

※音楽に合わせてふれあい遊びや楽器遊びを楽しみましょう

※9月2日(金) 9:00～電話受付開始

のびのび講演会より



6月23日(木)、栄養士・フードコーディネーター笠真紀子さんより『笑顔で囲む食卓とは』
～食で育む心(脳)と身体(腸)～と題して食育の話とお弁当作りの調理実習をしていただきました。

- 子どもは人との交わりの中で豊かに育つ…一人よりみんなで食べると美味しい
- 子どもが集中できるのは10分程度、遊び食べをしたり30分より長くなる時はさげるようにする
その日に食べられなくても一週間の間でバランスがとれていれば良い
- 食に興味を持つために
 - ・お手伝いをさせる
 - ・一緒に買い物へ行き、野菜を選び作る
 - ・大人が美味しそうに食べているところを見せる



参加者の方からは、「食事の大切さがわかりました」「とても楽しく食を学べました」
「家でも作ってみたいと思います」などの感想がありました。
調理実習で作ったお弁当のおかずを二つ紹介します！！

《簡単な鶏肉の唐揚げ》

〈材料〉

鶏もも肉 1枚
塩・胡椒 少々
キムチの素 適宜
てんぷら粉 //
油 //
市販タルタルソース //

〈作り方〉

- ①鶏肉を一口大に切り塩・胡椒、醤油、キムチの素で下味をつける
- ②鶏にてんぷら粉をまぶし、油で揚げる

《ピーマンのじゃこ炒め》

〈材料〉

青ピーマン 1こ
パプリカ赤黄 適宜
ごま油 小1
ちりめんじゃこ 適宜
薄口醤油 大1
味醂 大1

〈作り方〉

- ①ピーマンとパプリカは縦に切り目を入れ種を取る。長さは半分に切り千切り
- ②ちりめんじゃこはレンジでかりかりに加熱。
- ③鍋にごま油熱し、パプリカとピーマンを炒め調味するじゃこをふる



今月の絵本



のびのび通信では毎月絵本を2冊紹介しています
おうちでの読み聞かせの参考にしてくださいね



『たべものあいいうおしりとりしましょ!』

作・絵：さいとうしのだ
出版社：リープル

「しりとり」バス停を出発点として、『アイスクリーム』→『むぎちゃ』→『やきいも』というように、いろいろな食べ物が列をなしています。そのどれもが美味しそう♪ページをめくるごとに、場面も次々と変わっていくので、親子で楽しめる絵本です



『へいわってすてきだね』

詩：安里有生
画：長谷川義史
出版社：ブロンズ新社

戦争で失われた命、平和によって生まれた命…どれもかけがえのない大切な命。戦争で亡くなった多くの命を悲しみ、無駄にしないために私たちにできることは何か…子どもの純粋な気持ちが素直な心で書かれています

今月の歌

♪おつかいありさん♪

作詞：関根栄一
作曲：團伊玖磨

