



お 小 市 子 育 て 支 援 セ ン タ ー
こ そ だ し え ん

のびのび通信



☎ (FAX) 73-5041
Mail : kosodate.shien5041
@suo.bbiq.jp

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を崩し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
※台風・大雨・大雪等の自然災害発生時は、支援センターの事業を開催出来ない場合があります				1	2	3
4 すくすくルーム 大保公民館	5 のびのび教室 大原さぼうの森館 「絵の具遊びと水遊び」	6 すくすくルーム 寺福童公民館	7	8 オープンルーム あすてらす多目的ホール	9	10
11 休日	12	13	14	15	16	17
18 すくすくルーム あすみ クラブハウス	19 のびのび教室 ふれあい館三国 「絵の具遊びと水遊び」	20 すくすくルーム 古賀公民館	21	22 オープンルーム 小郡交流センター (水遊び)	23	24
25 すくすくルーム あすてらす和室	26 のびのび教室 ポピーの里あじさか館 「絵の具遊びと水遊び」	27 すくすくルーム 小坂井 ふれあい館	28	29 オープンルーム あすてらす多目的ホール	30	31

※のびのび教室：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・事前の申込みは要りません

※オープンルーム：自由に遊ぶ場、交流の場

金曜日 時間：10:00～11:30 参加費無料・事前の申込みは要りません

※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・事前の申込みは要りません

※ ☎ あすみクラブハウスと小坂井ふれあい館は駐車場がありません



(予告) ☆キッズルーム☆

【2 歳半～就園前の子どもと保護者対象】

『運動遊び』

- 日時：9月5日(金) 10:30～11:30
- 会場：文化会館小ホール(受付 10:00～)
- 講師：那須儀治さん
(NASU パーソナルトレーニングジム代表)
- 定員：15 組



※8月29日(金) 9:00～受付開始

(予告) ☆リフレッシュ講座☆

『こころとからだのリラックスヨガ』

- 日時：9月18日(木) 10:00～11:30
- 会場：あすてらす和室 託児…会議室(2 階)
- 講師：中村愛沙さん ヨガ講師
- 定員：12 人
- 託児：生後 3 か月からの乳幼児



※9月4日(木) 9:00～受付開始

☆ 一時預かり「ぷちタイム」☆

小郡市子育て支援センターでは、保護者が買い物や通院、リフレッシュしたい時、または緊急時などに子どもさんをお預かりします。申請が必要です。先ずはご連絡ください

■対象児…市内在住で、生後 3 ヶ月～就園前までの乳幼児(出産・介護などによる一時的市内在住者を含む)

■預かり日・時間…月・火・水・木・金曜日 9:00～12:00(午前の部)
13:00～16:00(午後の部)

のびのび講演会より

6月19日(木)、栄養士・フードコーディネーター笠真紀子さんより

『子どもの行動と食事』～家族の健康を守る～と題して食育の話と調理実習、簡単な梅干し作りの実演もあり、盛りだくさんの内容でした。

《講話より》

- ・食べることは生きることに繋がっている。どう生きるか？はどう食べていくか？
→幼児期の子どもの食事は食生活の基礎作りの時期。正しい食事をする習慣を身に付けることが大事
- ・食べる体験が大切…食べる楽しさ、喜びを感じる体験
励ます、褒める、好奇心→自信→成長
- ・朝食を食べること…エネルギーが脳や体にいきわたる→体が目を覚ます→一日のスタートを切る
- ・和食(おにぎり、味噌汁など)で腸を元気にして免疫力を高めよう



『かしこいだし』

か…かつおぶし し…しいたけ こ…こんぶ い…いりこ 粉状にしておき、味噌汁などに活用しよう！

《参加者のアンケートより》

- ・普段、使っていたり、スーパーで見る食材で美味しく手早く料理ができて、とても楽しかったです。梅干し、難しいイメージでしたが、とても簡単にできていたのでチャレンジしたいと思いました
- ・朝ごはんは子どもにとっても親にとっても大事だと知ったので、和食で用意したいと思いました

※調理実習で作ったメニューを二つ紹介します！

《シーチキンの炊き込みご飯》(大人6人分)

《材料》

- ・米 3合
- ・シーチキン缶詰 小1缶
- ・塩昆布 30g
- ・人参 1本
- ・しめじ 1パック
- ・枝豆 皮付き1C

コンビネーションサラダ用
(※人参1/3本、じゃがいも大1個、さつまいも小1個、卵1個、とうもろこし1/2本)

《作り方》

- 1.洗った米に、千切りの人参と石づきを取ったしめじ、その他の材料を入れる
※人参、じゃが芋、さつまいも、卵は炊く前に塩磨きをし、とうもろこしは薄皮を残しておく
- 2.シーチキンの炊き込みご飯と一緒に※印のコンビネーションサラダ用の材料を炊く
- 3.枝豆は塩ゆでをし、ご飯に散らす

《コンビネーションサラダ》(大人6人分)

《材料》

- ・左記の※印の材料
- ・かぼちゃ 1/8個
- ・きゅうり 1/2本
- ・塩・胡椒 少々
- ・マヨネーズ 適宜
- ・ミニトマト 4個
- ・レタス 2〜3枚

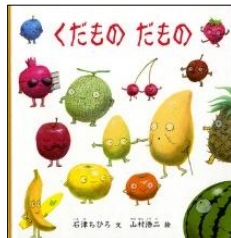
《作り方》

- 1.かぼちゃは皮ごとレンジで加熱
- 2.じゃがいも、かぼちゃ、人参は1cmの角切り
- 3.きゅうりは薄切りにして塩をふる
- 4.材料を混ぜ、マヨネーズとドレッシングで調理する
- 5.コーンを散らす

今月の絵本



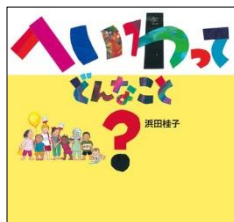
のびのび通信では毎月絵本を2冊紹介しています
おうちの読み聞かせの参考にしてくださいね



『くだものだもの』

作：石津 ちひろ
絵：山村 浩二
出版社：福音館書店

「かいすいよくにはいかないスイカ」「キウイウきうきうきわでおよぐ」「バナナはなんばん？ななばんよ」など、小さいお子さんもまねて口ずさめるリズムカルで楽しい言葉が満載です。舞台は真夏の海水浴場。くだものたちはなんと魅力的な絵に仕上がっています。
子どもも楽しめる、愉快的な言葉選びの絵本です



『へいわって どんなこと?』

作：浜田 桂子
出版社：童心社

へいわってどんなこと？きっとね、へいわってこんなこと。いろいろなことからへいわを考えます。日本の絵本作家が中国と韓国に呼びかけ、三か国12人の絵本作家の協力で実現した平和を訴える絵本シリーズ第一作。
「へいわ」というのは日常の本当にさり気ない瞬間に存在しているのだと改めて思わせてくれる1冊です

今月の歌

♪ うみ ♪

作詞：林 柳波
作曲：井上 武士

1. うみは ひろいな
おおきな
つきが のぼるし
ひがしむ

2. うみは おおなみ
あおい なみ
ゆれて どこまで
つづくやら

3. うみに おふねを
うかばせて
いって みたいな
よそのくに

