



令和元年度

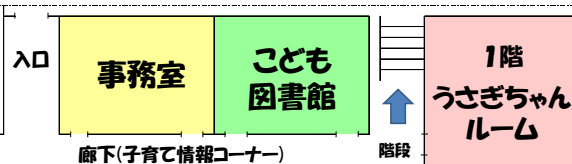
# こどもセンター だより

## 1月の予定

令和元年 6月21日発行

### こどもセンター案内図

◎遊ぶお部屋はうさぎちゃんルームとくまちゃんルームの2部屋あり、どちらでも遊ぶことができます。(0歳~就学前)それぞれの部屋で違った遊具で遊ぶことができます。



生涯学園都市会館内(まなび学園)  
〒025-0075 花巻市花城町1番47号  
TEL:0198-21-4388 FAX:0198-24-5055  
○こどもセンター ひろば(9時~16時)※祝日を除く  
○子育て相談(8時30分~17時15分)  
○はなまきファミリー・サポート・センター(9時~17時)  
TEL&FAX 0198-24-5055  
メールアドレス(共通): [kodomo@city.hanamaki.iwate.jp](mailto:kodomo@city.hanamaki.iwate.jp)

日	月	火	水	木	金	土
	1 季節のイベント ☆☆星まつり☆☆ 10:00~11:00 場所:まなび学園 体育館 ちょっとだけ七夕の雰囲気を楽しみながら、体育館で遊ぼうね♪ 裸足で遊びましょう♪	2 子育て相談 10:30~11:30	3	4 子育て相談 14:00~15:00	5	6
7 子育て相談 10:30~11:30	8 体育館開放day 10:00~11:00 場所:まなび学園 体育館 裸足で遊びましょう♪	9 子育て相談 10:30~11:30	10	11 子育て相談 14:00~15:00	12	13
14	15 海の日 こどもセンターは <b>お休み</b> です	16 子育て相談 10:30~11:30	17	18 子育て相談 14:00~15:00	19	20 子育て相談 10:30~11:30
21	22 体育館開放day 10:00~11:00 場所:まなび学園 体育館 裸足で遊びましょう♪	23 子育て相談 10:30~11:30	24	25 子育て相談 14:00~15:00	26	27
28	29 体育館開放day 10:00~11:00 場所:まなび学園 体育館 裸足で遊びましょう♪	30 子育て相談 10:30~11:30	31	☆「うさぎ・くまちゃんルーム」で水分補給できます。(お家から持参した水かお茶のみ)ジュースやおやつ、お弁当の飲食は、事務室奥の「おしゃべり場」をご利用ください。授乳の際は事務室内の授乳室をご利用下さい。		☆イベント・開放dayの日は午前11時まで、また、講座のある日は午前中くまちゃんルームは利用できません。

☆子育てミニ講座やイベントの際、お手伝いして下さる託児ボランティアさんを募集中です!! こどもセンター受付に、お気軽に声をおかけください。



**5/29(水)に開催された  
「食育講座」  
の様子をご紹介します！**



「食べることは生きること」特に、子どもの頃の食事は大人になってからの生活習慣に大きく影響します。「子どもがご飯を食べてくれない」「好き嫌いが多くて困っている」等、食に関する悩みはママ達にはつきものですね。「食育講座」は栄養士による講話やクッキングを通して、豊かな食生活となるヒントが得られる講座です。  
※年間5回を予定【食育講話3回、クッキング2回】

第1回目5月29日(水)に実施された食育講話「なにを食べる?~こどもが食べるおやつ役割~」では、おやつをあげるときのポイントがお話しされました。おやつは2品「魔法の大学芋」と「お豆腐白玉だんご」の作り方を見たり、実際にだんごを丸めたりして、楽しみました♪



参加者の声♪

- ・「とっても簡単なので家でもやってみたい」
- ・「おやつのリパートリーが増えた」などなど

●魔法の大学芋 全量 690Kcal

レシピを紹介します♪ぜひご参考に♪

【材料】	【分量】	【作り方】
さつまいも	1本	①さつまいもは洗って小さめの乱切りにし、水にさらす。
三温糖	大さじ2	②フライパンに油・砂糖・水気を拭いた芋を順に入れ、平らにしてフタをする。
サラダ油	大さじ2	③中火にかけ、パチパチ音が激しくなったら火を弱め、10分間加熱する。
黒いりごま	大さじ1	④竹串がスッと通るようになったらフタを取り、焦げ目をつける。最後に黒ごまを加える。

●お豆腐白玉だんご(20~30個分) 全量 670Kcal

【材料】	【分量】	【作り方】
白玉粉	150g	①ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れ、よくこねる。
絹ごし豆腐	150g	②ひとまとめになったら、個数に分けて丸め平らにし、真ん中にくぼみを入れる。
A きなこ	大さじ3	③鍋に湯を沸かし、だんごが浮き上がるまで茹でる。
A 砂糖	大さじ1	④よく水切りし、Aをまぶす。

☆おやつの上手な与え方☆

子どもにとっておやつは、食べる楽しみや意欲を育てるものであると同時に、成長を支える栄養補給の機会でもあります。子どもの心と体が健やかに育つよう、上手におやつを与えることが大切です。

◇おやつ=甘いお菓子ではない

市販の甘いお菓子には、目に見えない砂糖がたくさん入っています。糖分は大事な栄養の一つですが、多く摂りすぎると体に負担がかかるだけでなく、血糖値が急激に上がるため、食欲がわかず食事が食べられなくなる事があります。そのため、おやつは栄養を補うための**第4の食事**と考えましょう。

◇いつ、なにを、どのくらい与えたらいいの？

1日1~2回、食事に影響のない時間に時間を決めて与えましょう。適量は、子どもの片手のひらにのる位の量となります。1日3回の食事不足しがちなものは以下のものです。

- <乳・乳製品> <野菜> <芋> <果物> <穀類>



おやつや時間や内容、量に気を付けながら親子で楽しいおやつ時間を過ごしましょう！

はなまきファミリー・サポート・センター

Q. どんな時に利用できるの？



A. 通院や求職活動などで外出したい時のあすかり。保育園・幼稚園のお迎えが間に合わない時の送迎などにご利用できます。



ご相談は来所でも♪電話でも♪  
平日9:00~17:00 TEL 0198-24-5055