

2014 平成26年

10

第79号



夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風にコスモスがゆれて、秋の深まりを感じます。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…そして、食欲の秋！秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。旬のものをいろいろ食べて、丈夫な体を作りましょう。今は、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服の調節をして、かぜをひかないようにして遊びにきてください。たくさんの親子の来館をお待ちしています。

久御山町子育て支援センター

あいあいホール所長 辻 彰子

### 子育て支援センター あいあいホールでは

- \*プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。
- \*みるく♡サロンは、水曜日 午前10時30分～正午まで談話室で開いています。  
(対象は2、3か月から10か月ぐらいまでの赤ちゃんとその保護者、妊婦さんです)
- \*午前・午後の2回お片づけの時間を決め、その後親子で、手遊びや体操などを行っています。
- \*子育てに困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。

開館時間 午前8時30分～午後5時  
(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日 月曜日・祝日・日曜日 (第2日曜日は開館)

【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」  
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283



## 野菜の入った蒸しケーキ おいしかったよ



9月2日(火)に、あいあいクッキングが開催され、きょうと食いく先生の高月 裕子さんに「野菜の入った蒸しケーキ」作りを教わりました。

ホットケーキミックスに、にんじんやパプリカを細かく切ってまぜたものを、子どもたちが少しずつアルミカップに入れて、蒸してできあがり。親子で協力してきれいな色合いの、おいしい蒸しケーキができました。

参加した親子は「おいしいね」と、あつあつの蒸しケーキを「フー フー」と冷ましながら笑顔で食べていました。おかあさんと一緒につくった蒸しケーキは、特別おいしかったようです。

クッキングが始まる前に、「食育 5つの力」のお話を伺いました。その5つの力とは…

☆食べ物の味がわかる力…いろいろな食べ物を五感をつかって味わい、

おいしい味がわかるようになろう。

☆料理ができる力…お家の人といっしょに楽しく料理をすることで、食べることに  
もっと興味を持とう。

☆食べ物のいのちを感じる力…食べ物は自然が育てた生命。食べ物に感謝し  
大切に作る心を育てよう。

☆元気なからだがわかる力…自分が元気かどうか知ろう。早寝・早起き、運動も  
して食生活を整えよう。

☆食べ物をえらぶ力…健康のために、食べ物をえらぶ力を身につけてバランスよく食べよう。



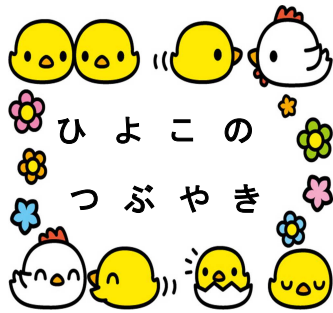
毎日の食事で様々な食べ物の中から、何がよいかきちんと選んで食べて、肥満や生活習慣病を防ぎましょう。また、家族で囲む食卓はコミュニケーションの場です。

食事をしながら、親子で共食を楽しみましょう。



\* あいあいホールでは、食べることに興味をもってもらおうとこれからも、「あいあいクッキング」の開催を予定しています。

ぜひ、親子で参加してください。



## 10月10日は目の愛護デー ～目を大切にしましょう～

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期でもあります。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色を見せることで子どもの視力を育てていきましょう。

### ☆目のための生活の見直し☆

- \* 絵を描いたり、絵本を見る時の姿勢は？ 近付いて見ていませんか？
- \* テレビやビデオを見る時間は？ 長い時間見ていませんか？寝転んで見ていませんか？
- \* 照明の明るさにも気をつけましょう。
- \* 前髪は、目にかからないように気をつけましょう。
- \* 汚い手で目をこすらないようにしましょう。



### ☆ 目によい栄養 ABC ☆

\* ビタミン A 目の粘膜を強くする

にんじん ほうれんそう かぼちゃなどの緑黄色野菜

\* ビタミン B群 目の神経の働きを助ける

B1: 豚肉 サバ 玄米 レンコン

B2: レバー 納豆 たまご のり

\* ビタミン C 目の健康を保つ

柿 小松菜 ブロッコリー ジャがいも さつまいも 大根



## 10月の日曜開館は、12日です。

体を動かして、遊びましょう。

