

子育て通信



つばめ



みちしるべ

暖かい日差しが感じられるようになりました。桜や桃の花の蕾も大きく膨らみ、景色が明るくなりましたね。新学期も始まります。入所・入園・入学を控えている皆様おめでとうございます。指折り数えて楽しみにしていることでしょう。5月に入ると新緑も眩しく、野の草花も咲き過ぎやすい季節です。子ども達の活動も増えお友達も多くなって楽しみです。

「早寝早起き朝ごはん」

規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。簡単なようでいて、結構大変。でも、これをきちんとやっている子どもほど勉強も運動もよくできるというデータもあります。

朝食が一日のスタートです。朝食をとることにより身体にエネルギーを補給し、集中力ややる気、体力を発揮し持続させ、一日の身体のリズムを整えることができると言われています。特に、子どもの頃は食生活を含めた基本的な生活習慣が形成されていく大切な時期です。朝食をしっかりとる習慣を子どもの頃に身につけることは、生涯を通じて健康な生活を送る基礎を培うことにもつながると言われています。

家族で子どもの成長を見守りながら、子どもの生活リズムが良い方向へと進められるようしていきたいものです。

子育てサポーター：スター☆



おすすめ絵本

『ぴよちゃんのおつかい』

作・絵：いりやま さとし
出版社：Gakken
発行日：2005年4月



「ガーガおばあちゃんにお花を届けて」とお母さんにおつかいを頼まれたぴよちゃん。でも途中、いろいろなハプニングが待ち受けていて…。

はてさて、ぴよちゃんの「初めてのおつかい」は成功するかしら？ドキドキワクワク楽しいしかけがいっぱいの絵本です。



おすすめレシピ

減塩

『ヘルしおだし』

『ヘルしおだし』とは、かつおぶし昆布、煮干しを水に漬けた水だしです。山元町の健康課題の一つである高血圧対策として、宮城病院栄養管理室と山元町食生活改善推進員協議会では、ヘルしおだしを活用したメニューの普及活動を行っています。

■材料（1L分）

花かつお 20g
だし昆布 5g
いわし煮干し 10g
水 1L

■作り方

- ①麦茶ポット等の容器に材料と水を入れ冷蔵庫に18時間程度置く。
- ②だしが出たら濾して、だし汁とだしがらに分けます。



☆ヘルしおだしは冷蔵庫で3日程度保存できます。

☆だしがらもカルシウムが豊富なので、料理に活用できます。

☆お茶だしパックに材料を入れると濾す手間が省けます。

子育てサポーター：S.S

家庭教育支援講座ちびっこひろば『きれい☆』

子育て中のみなさん、お子さんと和やかな時間を過ごしませんか？

さまざまなふれあい活動を通じて子どもの成長を感じたり、いろいろな発見があったりと、子育てに役立つことがたくさんありますよ。おじいちゃん、おばあちゃんとお孫さんの参加も大歓迎です。

【対象】 0歳から未就学のお子さんとその保護者(または祖父母) 15組30名程度
町外の方の参加も歓迎します。

【時間】 10:30～11:30 ※受付10:10～

【参加費】 原則として無料ですが、材料費のかかる講座もあります。

【申込み】 原則として申し込みは必要ありませんが、活動内容によっては事前にお申込みいただくこともございます。

回	日程	内容	場所
1	6月20日(木)	『お楽しみ工作ショー』	山元町こどもセンター
2	7月18日(木)	『パパママフォト講座』	山元町こどもセンター
3	10月24日(木)	『エレクトーン演奏』	おもだか館
4	11月21日(木)	『親子スキンケア講座』	山元町こどもセンター
5	令和6年 1月16日(木)	『親子クッキング』	保健センター
6	2月20日(木)	『つばめの学校』	山元町こどもセンター

育児サークルなかよし会のご案内

山元町の育児サークル「なかよし会」のメンバーも募集しております。
主にこどもセンターを会場に、季節の行事やさまざまな活動を親子で楽しんでいます。
見学も随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せください。

クリスマスにはサンタさんが
遊びに来てくれたよ！

※夏休みや年末年始など
長期のお休みもあります

活動日：木曜 10:00～

場所：山元町こどもセンター等、町内施設

その他野外活動もあります



今年度も楽しい活動を計画しています♪

山元町教育委員会 生涯学習課 0223-36-8948