

# 子育て

## 子育て支援センター 活動状況報告

### 鏡開き

1月15日(月)

「十二支のしりとり」「おもちゃ」などの絵本の読み聞かせ後に、正月いいな♪お正月の餅つきのでっせいでっせをしました。その後小さい子でも楽しめる伝承遊び(絵合わせカルタ・福笑い・貝合わせ・コマ遊び)をしました。最後に甘み少なめのぜんざいと簡単あられを皆で食べました。参加者からは「お正月遊びが楽しかった。特にコマが気に入ったよ」で簡単に作れるので家でも作って遊びたい。日本の文化に触れる機会は嬉しい。ぜんざいとあられはとても美味しかった。家でも作って家族で食べた」と大変好評でした。

### おはなし会

1月17日(水)

正月など冬にちなんだ話の読み聞かせや、手遊び、触れあい遊びで楽しみました。「子どもが」集中して聞いている姿を見て、おはなし会に参加し続けたことで絵本の面白さやこの会の楽しさを知っていったのだと思う。話の間に手遊び等があるので飽きずにいい。冬らしい話をたくさん聞けて良かった」と参加者は楽しんでいました。

子育て支援センター  
☎62-1331-1

### 思いっきり描こうの会

1月24日(水)

まずはじめに「ぼくのクレヨン」という大型絵本で読み聞かせをし、模造紙大の裏紙に好きな色を1本ずつ選んで手形や足形、その他自分の好きな物を書いていきました。ある程度描き込んだところで、部屋いっぱい広い紙に今度は皆で好きに描いていきました。参加者からは「手や足の形を取ったことはあるのだが、身体の形を取ったのは初めてだったので親子共々とても楽しかった。大きい紙に描かきするのは初めて。子ども達がとても楽しそうで、ありがたい機会だった」と親子共々お絵かきを満喫してもらいました。

4月は、定例のおはなし会・わらべうたの会のほか、「簡単フッキング(非常食)会」や「ベビーマッサージの会」などを予定しています。どしどし参加ください。



## 健康

シリーズ  
血管を守って  
健やかな生活を送る

栄養(食生活)編 No.2

今月は、**栄養バランスの良い献立**をご紹介します。

基準量(表1)は年齢、性別、体格、身体活動により多少の違いがあります。過不足は表1の4群で調整します。  
※内服治療中で制限がある方は、医師の指示を優先してください。

※表1 バランスの良い食生活・食品

食品群	働き	食品	基準量
1群	栄養を完全にする	乳・乳製品	200g
		卵	50g
2群	血や肉をつくる	魚	50g
		肉	50g
		豆・豆製品	40g(納豆)
		緑黄色野菜	150g
3群	体の調子を整える	淡色野菜	250g
		果物	80カロリー
		芋類	100g
		きのこ類	50g
		海藻類	50g
		砂糖 油脂 ごはん アルコール 菓子 飲み物	
4群	力や体温となる		身長や活動量によって算出

1群から4群の食品群で一日に必要な食品量を示したものです。

### 昼食 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物・ご飯



2群(55g)  
3群(165g)



1人分の栄養価  
・エネルギー 505kcal  
・塩分 1.9g  
・食物繊維 6.1g

### 朝食 味噌汁・ほうれん草と卵のソテー・ きゅうりの納豆和え・牛乳・ご飯



1群(180g)  
2群(30g)  
3群(218g)



1人分の栄養価  
・エネルギー 542kcal  
・塩分 3.0g  
・食物繊維 6.2g

### 間食 バナナヨーグルト

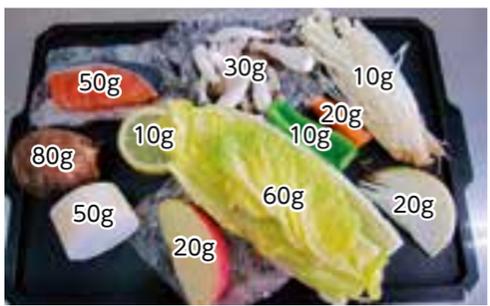


1群(70g)  
3群(80g)



1人分の栄養価  
・エネルギー 112kcal  
・塩分 0.1g  
・食物繊維 0.9g

### 夕食 鮭ときのこのオイル焼き 里芋と大根の煮物 白菜とりんごの酢の物・ご飯



2群(50g)  
3群(310g)



1人分の栄養価  
・エネルギー 459kcal  
・塩分 2.5g  
・食物繊維 7.2g

自分の食事とくらべていかがでしょうか?  
肉や魚は食べ過ぎていませんか?  
野菜、きのこ、海藻はしっかりと食べていますか?  
自分に必要なエネルギー量を知っていますか?  
この基準量を過不足なく摂取することにより、私たちの体に必要な栄養素を吸収することができます。

健康推進課 健康推進係  
☎62-1111-1  
内線 124