

あつまる つながる わかちあう

あのねっ

Vol.29

平成 24 年 3 月

子どもたちが健康にすくすく育つには「環境・栄養・愛情」が必要です。
このテーマを軸にパパ・ママが交流しながら子育てできる情報を発信します。

あのねっ こんな楽しいことがあったよ
あのねっ いまこんなことで悩んでいるよ
あのねっ 一緒に楽しいことがしたいね

3 月予定

子育てママ・パパのおしゃべりルーム

環境

子育ての楽しさや悩みなどを気軽におしゃべりしませんか

日	月	火	水 	木	金 	土
				1	2 ひな祭り 工作遊び	3
4	5	6	7 	8	9	10
11	12	13	14	15	16 	17
18	19	20	21 	22	23 	24
25	26	27	28	29	30	31



0 才 ~ 2 才児対象



2 才 ~ 就学前児対象



栄養相談



絵本の時間

11 時 ~ 11 時 30 分

ひな祭り工作遊び
3 月 2 日 (金) 11 時 ~ 11 時 45 分
工作、リズム遊びをして
ひな祭りを楽しもう



- * 水・金曜日の年齢は目安です。どちらの曜日に来ていただいても OK です。
- * 栄養相談には母子手帳をお持ちください。
- * 平日に参加できないパパは、第 1 日曜日にお越しください。

開催していま~す♪

愛情

まちの子育てひろば応援団

NPO と行政の子育て支援会議
会員団体

ねひめキッズ(加西市旧富田幼稚園)にみんなあつまれ~
親子のコミュニケーションづくりの楽しいイベントを企画しています。一度遊びに来ませんか!

すくすくひろば
第 3 火曜日 10:30 ~ 12:00
発育測定・栄養相談

かんがるーひろば
第 3 火曜日 10:30 ~ 12:00
すくすくひろばと同時開催。妊婦同士の交流。



申込み・問合せ
ねひめキッズ(旧富田幼稚園)
加西市西上野町 205-1
TEL 0790-42-5710



みつばちくらぶ
親子のコミュニケーションづくりの楽しい
イベント企画。随時開催。

開催しました

エクラDE雪あそび

環境

2月5日のよく晴れた日曜日、
NPO 法人コミュニティ日高さんから、
雪のプレゼントが届きました。神鍋高原の11トンの雪を
積んだトラックに子どもたちは興味津々。
駐車場にドサッとおろされた雪に大きな歓声があがり、バケツ、
スコップを持って子どもはおおはしゃぎ。



雪の冷たさに驚いて泣いてしまう子、ベトベトになるまで夢中で
遊ぶ子、おばあちゃんとたくさんの雪だるまを作った子。
親子や祖父母のみなさん総勢約150人の方が年齢の垣根を越え、それぞれに
雪遊びを楽しんでいました。



ひなまつりにまつわる食べ物

栄養

桃

中国伝来の思想として、桃には魔よけの力があるという考え方がありました。桃の花を愛で、桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。

菱餅

古(いにしえ)の健康食品だといわれています。
紅 くちなしが含まれていて解毒作用があります。
白 白い菱の実に血圧降下作用があります。
緑 よもぎ餅造血作用があります。
花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春をあらわす意味があるともいわれます。

白酒

桃のお酒とあわせて紅白として、祝福をあらわしているといわれています。



ひなあられ

お米を蒸して感想させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色・緑色・黄色・白の4色でそれぞれ四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。



簡単レシピ

りんごのコンポートヨーグルトがけ

材料

りんご 2個
水 100cc
三温糖 50g
プレーンヨーグルト 200g

作り方

りんごは皮をむき、1/2に切り、芯をくりぬく。
水に入れ、三温糖をまぶし、7~8分間レンジにかけて冷ます。
を器に盛り、プレーンヨーグルトをかける。

風邪予防に
乳幼児から高齢者まで
おいしく食せます。

【編集後記】

全国的にインフルエンザが猛威をふるっています。ある自治体が行った疫学調査でヨーグルトを食べ続けた結果、インフルエンザにかかりにくくなったという研究報告。今やどこのスーパーに行っても品薄とか。本当に救世主なのか!今から食べても間に合うのか? まずは基本の手洗い、うがい、バランスのよい食事、十分な睡眠に気をつけましょう。

【編集・発行】 NPO 法人 北播磨市民活動支援センター
兵庫県受託事業：「NPOと行政の子育て支援会議運営事業」
北播磨・丹波・但馬地域担当
子育て支援コーディネーター 藤原
〒675-1366 小野市中島町72番地
小野市うるおい交流館エクラ内
TEL 0794-63-8156 FAX 0794-62-2400
E-mail : window@ksks-arche.jp