

あつまる つながる わかちあう

あのねっ

Vol.20

平成 23 年 6 月

こ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

6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	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 休館	29	30		



0才～2才児対象



2才～就学前児対象



栄養相談



絵本の時間



歯科相談

*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。

お知らせ☆



歯科相談

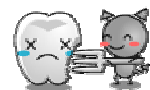
6月1日(水)

11:00～11:30

歯についての講話 (虫歯・ブラッシング指導)

11:30～11:45

個人相談



6月1日(水)は、歯科相談のため、栄養相談(身長・体重測定)はお休みします。



子どもの日工作 (こいのぼり、かぶと)



「やねよりたかい…」 「蕨の波と…」

滝をのぼる本物のコイのように元気にたくましく大きくなることを願って、
ルームでこいのぼりの工作をしました。ギャラリーに展示をし、たくさんの方にご覧いただきました。



ペタペタと、折り紙を
切って貼って、こいの
ぼりを作りました



小学生のお友達
も、楽しそうに
お話しをしながら
見てくれました

新じゃがいも

栄養

じゃがいもの芽 (ソラニン) にきをつけて！

新じゃがいものおいしい季節です。炭水化物やビタミン C もたっぷり含まれています。ただし、保存方法や調理方法を間違えると、食中毒を引き起こすソラニンが含まれているので注意が必要です。

症 状: 嘔吐、下痢、腹痛、脱力感、めまい

特 徴: じゃがいもの芽や**緑色部**に含まれるソラニンが中毒を起す。加熱でも分解されない。

予 防 法: 直射日光や高温で放置しない。できるだけ早く食べる。調理時に皮をしっかりとむき、芽や**緑色部**をしっかりと取る。

相性汁



材料

じゃが芋	40g
たまねぎ	20g
にんじん	15g
ベーコン	20g
小ねぎ	2本
だし汁	2カップ
味噌	適宜
牛乳	大さじ2

作り方

じゃが芋は 1cm角切り、たまねぎは薄切り、
にんじんはいちょう切り、ベーコンは 1cmの
角切りにする。
小ねぎは小口切りにする。
鍋で、を炒め、だしを加えて煮る。
味噌を溶き、牛乳と を入れる。

【編集後記】

じめじめと蒸し暑い季節の到来です。暑さ対策は？何かお考えですか。おしゃべりルームでは、エクラキッズ会員と
いっしょに、「緑のカーテン大作戦 ゴーヤを植えよう」
でエコ対策をします。ゴーヤの苗植えから夏の収穫まで、
ママ・パパ・子どもたちと、小さな命を大切に育てながら
成長を見守りたいと思います。涼しげな緑のカーテンが窓
を覆い、たくさんのゴーヤができることを願います。

【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