

10月

子そだて

行事予定

市内の主な子育て支援情報をお知らせします。この情報は、子育て総合支援センター発行の「こっころだより」に掲載しています。

★「こっころだより」の主な配置場所★

市役所本庁、各総合支所、水沢保健センター、図書館、地区センター、児童センター、子育て支援センターなど

★問い合わせ★

子育て総合支援センター(☎46405)

水沢区

■子育てひろば「消防署見学」

☎日☎ 10:30 までに水沢南地区センター集合 ☎市教育委員会事務局 水沢支所(内線 285)

江刺区

■江刺保育園子育て支援センター 友遊広場「秋のえんそく」

☎日☎ 10:15集合 ☎ふれあいの丘公園 ※要予約 ☎☎090-7327-9686

■稲瀬わかば園子育て支援センター「ハロウィンパーティー」

☎日☎ 10:00～ ☎☎45 0286

前沢区

■前沢子育て支援センター「サーキット遊び」(2歳児) ☎日☎

9:30～11:30、「育児講座」(0・1歳児)☎日☎ 9:30～11:30 ☎☎45 4515

胆沢区

■胆沢保育園子育て支援センター「お父さん出番です!」～牧場(江刺)へ行こう～

☎日☎ 10:00～12:00 ※要申し込み(定員10組) ☎☎41 4141

衣川区

■衣川保育所地域子育て支援センター わんぱく「ハローワーク・マザーズコーナー出前ガイダンス」

☎日☎ 10:00～12:00 ☎衣川保健福祉センター ☎☎3131

※☎は会場、☎は問い合わせ先を表します

※会場名の記載がない場合は、表題の会場で開催

Child-nurturing plaza

子そだて広場

vol.61

おうしゅう子育てガイド

http://www.city.oshu.iwate.jp/htm/kosodate/

子どもの成長に大事な「生活リズム」

乳幼児期に心と体の基礎をしっかりと育むと、我慢する力、自ら考え行動する力、善悪の判断ができる力が身に付きます。これらの力を育むためにも、乳幼児期に生活リズムの整った過ごし方をするのがとても大切です。

まずは早寝・早起き 夜の光は危険!

人間の体は、朝の太陽光を浴びることで睡眠、体温、ホルモン分泌などの生体リズムを刻んでいます。明るさの変化がないと、リズムが崩れてしまいます。夜に明るい環境で過ごす、体

成長に大事な「メラトニン」

夜、暗くなると「メラトニン」というホルモンが分泌されます。睡眠周期や体内時計を調整し、病気の予防に関わる大切なホルモンです。夜更かしをして、いつまでも明かりを浴びていると、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。

生活リズムを整えよう!

大人の生活リズムに子どもを合わせず、子どもの生体リズムを大切にしましょう。大人も一緒に生活リズムを見直してみませんか。

①早起きをしよう…毎日決まった時間になったら起こしましょう。

②朝ごはんを食べよう…家族そろって「いただきます!」が大事。

③日中はたっぷり遊ぼう…体を使ってたくさん動きましょ。

④早めの就寝でぐっすり寝よう…寝る時間を子どもに任せず、寝かしつけましょう。

■問い合わせ 水沢保健センター(☎4511)

我が家のアイドル

109

3歳未満のお子さんの写真を募集しています。

住所、氏名(ふりがな)、生年月日、続き柄、両親の氏名(ふりがな)、電話番号を明記の上、本庁政策企画課広聴広報係へ。応募順に掲載します。メールの場合はkouhou@city.oshu.iwate.jpまで。

千田明志ちゃん(9カ月)

前沢区古城字比良

(祐也さん・千草さんの長男)

佐々木遥那ちゃん(2歳9カ月)

江刺区岩谷堂字北八日市

(大輔さん・あゆみさんの次女)

山谷乃蒼ちゃん(2歳11カ月)

水沢区秋葉町

(春喜さん・佳子さんの長女)

栄養士オススメ!

子ども喜ぶ人気メニュー 55

『かぼちゃとなすのミートグラタン』

今月のおいしい顔!

姉妹小学校のみんな

栄養士オススメ!

～作り方～

①カボチャとナスをいちょう切りにする。ナスは水にさらしてアク抜きをしておく。

②玉ネギをみじん切りにし、ひき肉と一緒に炒め、Aを加えて(ニンニクはすりおろす)ミートソースを作る。

③①を電子レンジで3分加熱し、②と混ぜ合わせる。

④耐熱容器に入れてピザ用チーズ、パン粉を載せ、200℃のオーブンで20分焼いたら出来上がり。

～材料(4人分)～

カボチャ★ ……60 g

ナス★ ……中1 / 2本

玉ネギ★ ……1 / 2個

豚ひき肉 ……50 g

デミグラスソース…大さじ2

トマトケチャップ…大さじ2

A ニンニク ……1 かけ

赤ワイン ……小さじ1

塩・こしょう ……少々

ピザ用チーズ ……40 g

パン粉 ……少々

★奥州市産の食材です

広告

広告