



～「まごわやさしい」を、食事に摂り入れてみよう！～

□「まごわやさしい」という言葉をご存知ですか？

この7文字は、摂り入れて欲しい食材の頭文字です。

毎日の献立を「まごわやさしい」を、意識して考えると、**栄養のバランス**がとれる・**生活習慣病の予防**・**免疫力の向上**・**健康寿命の延伸**など嬉しい効果が期待できるといわれています。



日本食（和食）は、理想的な健康寿命食とされています。家族みんなで「まごわやさしい」を心がけて、楽しく食事をしましょう。



《楽しい絵本》

『ぱん ぱか ぱん』

作・絵/高木さんご

色んなパンが、次々出てくる絵本！
「パン！」という、音の響きが楽しい
愉快的な絵本です。



《おわかい》

センターにお越しの際は、お子様だけでなく保護者の方もお茶や水を持ってきて、こまめに水分補給をして下さい。ジュースなどは、持って来ないようにご協力をお願いします。



大朝子育て支援センター



大朝子育て支援センター

(大朝こども園内)

住所 北広島町大朝4650

TEL0826-82-7200





9月の 行事予定

育児相談・身体測定

5日(金) 10:00~11:30

身体測定や育児に関する相談ができます。終了後は、お母さん同士の情報交換や、子どもさんとゆっくり過ごして下さいね。

※母子手帳・タオルを持って来て下さい。



《おはなしトントン》

毎月一回ある「おはなしトントン」は、絵本の読み聞かせの会です。

大朝地域の読み聞かせサークルの方々が絵本を読んでくださいます。センターに来られた方も参加する事が出来ます。すみれ組のお友達と一緒に、ゆったりとした雰囲気の中で、絵本を楽しみましょう。



お楽しみ会

12日(金) 10:30~11:30(予約5組)

~やってみよう! 運動遊び~

トンネルをくぐったり、山を登ったり、マットの上を転がったり・色々な動きに挑戦しましょう。こんな事も出来るんだと、発見もあるかもしれませんね。保護者の方も動きやすい服装で来て下さい。親子で体を動かす事を楽しみましょう。



《作ってみよう!》

~超簡単! 豆腐で白玉だんご~

(材料)

・白玉粉 150g

・豆腐 180g

- ① 豆腐と白玉粉をまぜ、耳たぶぐらいの硬さになるまでこねる。(豆腐の水分だけでOK!)
- ② 好みの大きさに丸めて、沸騰したお湯で茹でる。
- ③ 茹で上がったら、冷水にとり冷ます。
- ④ ザルにあげ、水を切る。できあがり~!

(きな粉や、みたらしなど、お好みで~)



残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続いていますね~。夏の疲れが出やすい時期です。体調管理に気をつけて、今月も元気に楽しく過ごしましょう。どうぞ、お気軽にお越しください。

日	月	火	水	木	金	土
	1 開設	2 開設	3 開設	4 開設	5 育児相談 身体測定	6
7	8 開設	9 開設	10 開設	11 おはなし トントン	12 お楽しみ会	13
14	15 敬老の日	16 開設	17 開設	18 開設	19 開設	20
21	22 開設	23 秋分の日	24 センター おやすみ	25 開設	26 開設	27
28	29 開設	30 開設				

《開設日》

○月曜日~金曜日 10:00~15:00

○電話相談(月~金曜日)9:30~17:00

○オンライン相談(月~金曜日)9:30~15:30

(メール相談も可) ikuchan-kitahiroshimatown2121@docomo.ne.jp