



子育て講座「自然遊び講座」

自然を使った遊び方を知り、ミニ知識を学びます。託児が必要な方は、申込時にお伝えください。

場所・日時▷かわしま=6月4日(火)▷あさひ=6月5日(水) いずれも 10:00～11:00

定員 各12人 (託児は各14人)

申込 5月7日 9:00～、直接、子ども館(13:00～は、電話でも受付)



5月のあかちゃんあつまれ

場所・日時▷そはら=5月9日(木)▷さくら=5月13日(月)▷うぬま=5月14日(火)▷あさひ=5月15日(水)▷かわしま=5月16日(木) いずれも 14:00～15:00

対象 0歳のお子さんとその保護者

TOPICS 子育て講座「幼児食講座」

幼児期の望ましい食生活について学びます。託児が必要な方は、申込時にお伝えください。

場所・日時▷うぬま=6月26日(水)▷そはら=6月28日(金) いずれも 10:00～11:00

定員 各20人 (託児は各22人)

申込 5月21日 9:00～、直接、子ども館(13:00～は、電話で受付)

- **詳細**▷さくら(那加桜町2、総合福祉会館2階) ☎058-383-7613 木・祝日休▷あさひ(鶴沼朝日町3) ☎058-370-0500 月・祝日休▷うぬま(鶴沼羽場町2) ☎058-379-1177 木・祝日休▷そはら(蘇原野口町1、蘇原コミュニティセンター2階) ☎058-383-5285 月・祝日休▷かわしま(川島松原町、川島健康福祉センター1階) ☎0586-89-2634 土・日・祝日休



子ども館の詳細はこちら！

健康に役立つ情報をお届け

健康のたね

食育の推進

詳細 健康管理課 ☎058-383-1115

食育の日

毎月19日は「食育の日」です。楽しい仲間と食卓を囲み、自らの食生活を振り返りましょう。

市では、「減塩および慢性腎臓病(CKD)対策となる食育」をテーマに、市民の皆さんに気軽に減塩する方法や減塩料理が食べられる機会の提供などの食育の事業に取り組んでいます。



「食育」とは

食育とは、さまざまな経験をを通して、健全な食生活を実践するための「食の知識」や「食を選択する力」を身につけることを言います。心も体も健康で、質の高い生活を送るために、次のポイントを参考に、ご家庭で食育に取り組みましょう。

食育のポイント

▼みんなで楽しく食べよう
心も体も元気に、会話をしながら食べる

▼朝ご飯を食べよう
朝ご飯を食べ、生活リズムを整える

▼食・農の体験をしよう
地域でとれた食材を選ぶ
農林水産業の体験を通して、食への理解を深める

▼和食文化を伝えよう
和食文化を大切にして、次世代への継承を図る

▼災害に備えよう
災害時を意識し、日頃から食料品を備蓄する

▼よくかんで食べよう
よくかんで食事をすることで、口腔機能を維持する

▼手を洗おう
手洗いを徹底しよう

▼地産地消を推進しよう
地産地消を推進しよう



おいしい、かんたん にんじん食堂

にんじんグラッセ

材料(1人分)

- にんじん…100g
- バター…12g
- 水…大さじ1
- 砂糖…小さじ2
- 塩…少々
- コショウ…少々
- パセリ…適量

作り方

- ① にんじんはよく洗って、皮をむく
- ② 長さ6cm程度スティック状に切り、面取りをする
- ③ にんじんとバター、砂糖、水を合わせ軽く混ぜる
- ④ ラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する
- ⑤ 少し冷まし、塩とコショウをふり、軽く混ぜる
- ⑥ 器に盛り、パセリを添える



このレシピは、東海学院大学管理栄養学科が考案しました。詳しいレシピや動画も公開しています。ぜひ、ご覧ください。



YouTube クックパッド

詳細 農政課 ☎058-383-1130

掲載団体・サークルを募集中！詳細は広報課 ☎058-383-1900



和輪 わきあいあい

Everyone's Home みんなのいえ

「Everyone's Home みんなのいえ」は、ほっとできる「第2のいえ」となることを目標に活動しています。パパやママのリフレッシュの場、また子どもたちが社会勉強でコミュニケーション能力を身につける場を提供しています。

活動では、季節の行事やレクリエーションで外で遊んだり、室内のキッズスペースで遊んだり、楽しい時間を過ごしています。

現在、スタッフは30～40代の男女8名。今年から新しく2名のスタッフが加わり、元気づけ活動しています。食事の盛り付けや配膳、子どもたちと遊び、見守ってもらえるボランティアスタッフを募集しています。

私たちと活動しませんか？

期日 第3日曜日 午前9時～午後1時
場所 カフェリーバーで内(松本町2)
詳細 篠塚 ☎090(6087)6407