

親子で楽しむおうち時間

コロナ禍で家で過ごす時間が増えていませんか。毎日の食事作りにも悩んでいるのではないのでしょうか。そんなときは気分を変えて親子で楽しみながら料理を作ってみましょう。



材料(4人分)

レタス	4枚
キュウリ	1本
ミニトマト	4個
卵	1個
オリーブオイル	大さじ4
酢	大さじ2
塩	2つまみ
こしょう	お好み

栄養価(1人分)

・ エネルギー	146kcal
・ たんぱく質	2.3g
・ 脂質	13.5g
・ 炭水化物	3.2g
・ 塩分	0.2g



こんにちはは管理栄養士です

お野菜サラダの作り方

- 野菜をよく洗い、キッチンペーパーなどを使って水気をしっかり切る。
- レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ミニトマトのへたを取る。
- 卵は洗って、卵がひたるくらいの水が入った鍋で12分程ゆでる。
- ゆでた卵を包丁や切断機を使って、食べやすい大きさに切る。
- キュウリはピーラーで皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- オリーブオイル、酢、塩、こしょうを混ぜてドレッシングを作る。
- レタスやキュウリの緑やトマトの赤、卵の黄色や白など、お皿の上の彩りを考えながら盛りつける。



健全な食生活を実践する力を育む

国は、子どものときから食に関する知識とバランスのよい「食」を選択する力を身につけ、将来健全な食生活を実践する力を育む取り組みを進めています。家庭で家族と一緒に食事を作って、食にふれ、食について話すことが食育のポイントです。おうちでやってみましょう。

親子料理のメリット

●五感が発達する

味覚(味見)、触覚(食材を触る)、視覚(食材の色)、嗅覚(調理中の匂い)、聴覚(切る音、焼く音)などがフル稼働することで、子どもの脳は活性化されて感性が豊かになります。

●好奇心を育む

火をとおすと色が変化したり、組み合わせで味が変わったり、はじめは親の言うとおりにしていても、こうしたらどうなるんだろうと発想力を働かせるようになります。

●親子のコミュニケーションが増える

メニューの相談をしたり、一緒に買い物に行ったりコミュニケーションが増えます。親と接する機会が多い子どもは、情緒が安定し落ち着きがある人に成長できると言われています。

●食や人への感謝の心が生まれる

食事を作ることや後片付けの大変さを実感することで、作った人に対する感謝の気持ちを持つようになります。

※サラダ作りは、1歳~2歳でもレタスをちぎったりお手伝いができます。できたらしっかりほめてあげてください。体験したことが脳の成長につながり、食への興味を促します。

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎ 202局3212番

フローラルはなみづき フラワーアレンジ講座



アレンジの基礎から行事の花、造花を使った部屋飾りなど、素敵な自分を表現してみませんか。初心者コースのみ、フルーツカッティング講習を行います。

- とき 月に①~④のいずれか1回(①~④は初心者コース)
- ①第1金曜日 午前10時~正午
- ②第1土曜日 午後1時30分~3時30分
- ③第2水曜日 午前10時~正午
- ④第2土曜日 午前10時~正午・午後1時30分~3時30分
- ところ 中央公民館
- 費用 月額1,800円(別途材料費が必要)
- 申し込み・問い合わせ
フローラルはなみづき(久野) ☎ (090)1367-3735

南部公民館「子育てサロン」 子育て応援します



専門の相談員に子育て相談ができて、ママ同士で情報交換もできる「子育てサロン」。毎回、異なったイベントを企画しています。気軽に遊びに来てください。

- とき 毎月第1・第3水曜日午前10時~午後2時
- ▷8月18日 献立の立て方講座、調理実習、絵本の読み聞かせ
- ▷9月1日 赤ちゃん健康相談・身体測定・ベビーマッサージ
- ※以降の内容は町ホームページで確認してください。
- ところ 南部公民館和室
- 費用 無料(調理実習の材料費は実費です)
- 申し込み・問い合わせ
▷役場子育て支援係 ☎ 201-4321
▷子育てサロンたんぽぽ(坂本) ☎ 201-3285



Sports&Culture Digest がんばった人にマル

水巻町グランドゴルフ選手権大会(敬称略)
●7月2日●総合運動公園グラウンド●参加者40人

①益田健一②大垣久雄③佐々木清子

水巻町スポーツ少年団水泳競技大会(敬称略)
●7月18日●頃末小学校プール●参加者31人

●25m自由形①倉成健志●25mビート①南結花●50m自由形男子①東木悠人●50m自由形女子①末吉千咲●50m平泳ぎ男子①木下瑠唯●50m平泳ぎ女子①海老翼沙●100m男女混合リレー①吉田水泳A●200m男女混合リレー①頃末水泳B

みんなの 掲示板

サークル・団体の会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。このページは、読者の皆さんから投稿された記事で作られます。

広報紙への意見・感想やイラストなども募集しています。
●問い合わせ 役場広報係 ☎ 201-4321

庭にヒマワリ1本
3メートル超え!!



庭に1本のヒマワリが自生して、あまりに背が高くなって、珍しかったので投稿しました。以前、庭で育てたヒマワリの倍の背丈です。
●白石福代さん(吉田東)