

さあ! 元気に出かけましょう。お友達も待ってるよ!

参加の申し込みはいりません。気軽に参加してください。活動時間10:30~11:30

いつ	何を	どこで	
12月 2日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう	やしるこどものいえ
5日(金)	おひさまひろば	リズム遊びをしよう	滝野児童館きらら
10日(水)	0歳児ひろば	クリスマス会を楽しもう	やしるこどものいえ
12日(金)	あそびのポケット	どんな遊びが出てくるかお楽しみ!	滝野児童館きらら
16日(火)	おはなしひろば	ぐりとぐらによるお話	やしるこどものいえ
17日(水)	つくってあそぼうひろば	ふわふわサンタをつくろう	滝野児童館きらら
19日(金)	つくってあそぼうひろば	ふわふわサンタをつくろう	滝野児童館きらら
20日(土)	紙芝居とおりがみのひろば 活動時間14:00~15:00 持ち物...おりがみ 20日のみ小学生対象	紙芝居「いちばんはじめのクリスマスケーキ」 おりがみ「リースを作ろう!」	やしるこどものいえ
24日(水)	おひさまひろば	クリスマス会を楽しもう	滝野児童館きらら
24日(水)	クリスマス会	クリスマス会を楽しもう	滝野児童館きらら

参加の申し込みをしてください。

親子工作教室 「ポンポンリースを作ろう」

日 時/12月21日(日) 14:00~15:00
対 象/幼児~小学生の親子 15組程度(先着順)
持ち物/はさみ、ポンド、おりがみ
場 所/やしるこどものいえ工作室
申し込み/12月14日(日)までにやしるこどものいえまでお申し込みください。



アンティママの巡回相談(10:00~14:00)

12月 5日(金) 東条鯉こいランド
11日(木) やしるこどものいえ
16日(火) 滝野児童館きらら

やしるこどものいえ
☎42 8543 開館 9:00~17:00
滝野児童館きらら
☎48 0765 開館 9:00~17:00
東条鯉こいランド
☎46 0576 開館10:00~14:00

メタボ予防! 年末年始の過ごし方心得集

年末年始は食べすぎ、飲みすぎ、運動不足になりがちです。楽しく、特別な節目だからこそ、しっかり体調管理をしましょう! 1日3食、腹八分目、間食は控えめに!

クリスマスケーキ

ケーキは小さめにカットするなど工夫しましょう。温かい飲み物と一緒にゆっくり味わいましょう。



忘年会・新年会

お酒の席では、メニューの選択が肝心です。タンパク質の摂れるメニューと、カロリーの低い野菜メニューを選びましょう。

賑やかな雰囲気ですいつい食べ過ぎてしまったときは、翌日の食事で調整しましょう。

お雑煮

市販の小もち2個=ごはん1杯と同じ! 意外に高カロリーです。

大根やにんじん、里芋など野菜たっぷりのお雑煮がお勧めです。焼きもちにすると噛み応えがあり、満足度もアップします!



おせち料理

どれくらい食べたかわからなくなるので、自分の食べる分を最初にお皿に盛りましょう。そして、まずは野菜料理を中心に食べましょう。なます1人前80gで約20kcal、煮物80gで約50kcalです。食物繊維も摂れて一石二鳥!

ちなみに、ちょっとカロリーの高いメニューは、栗きんとんの栗2粒(約80g)で170kcal、黒豆1人前(約20g)で57kcalなどです。

おいしいですが、食べすぎには注意しましょう。



からだも動かしましょう!

寒くなると屋外で運動することがおっくうになりますが、積極的に体を動かしましょう。年末の大掃除もカロリー消費のチャンスです!

初詣や初売りなどに出かけて、お正月ならではのイベントも楽しみましょう。