

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
11月 6日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
7日(水)	こどものいえひろば	レッツ楽しく親子体操
8日(木)	チョキチョキひろば	どうぶつお面を作ろう
9日(金)	リズムであそぼう	親子でリズムあそび
10日(土)	紙芝居とおりがみのひろば	小学生以上対象(持ち物:折紙)
14日(水)	0歳児ひろば	ママとスキンシップ
16日(金)	あそびのポケット	親子のふれあいあそび
20日(火)	おはなしひろば	親子で絵本を楽しもう
21日(水)	つくってあそぼうひろば	どうぶつお面を作ろう
27日(火)	つくってあそぼうひろば	どうぶつお面を作ろう
28日(水)	こどものいえひろば	親子でリズムあそびを楽しもう

参加の申し込みをしてください。

かとう子育てセミナー 『クリスマスふれあいコンサート ~歌のお兄さん 新井宗平さんと~』

と き/12月1日(土) 10:30~11:30
対 象/乳幼児とその家族300人(先着順)
場 所/社福祉センター 参加費/無料
児童館にある申込用紙を提出してください。

親子工作 『山の幸染め教室』

と き/11月11日(日) 14:00~15:30
対 象/幼児から小学生の親子15組(先着順)
場 所・申込先/やしろこどものいえ
持ち物/ピンセット 参加費/500円(当日徴収)

お誕生会~10・11・12月生まれのお友だち~

と き/11月28日(水) 10:30~
場 所・申込先/滝野児童館きらら



アンティママの
巡回相談
(10:00~14:00)

11/ 8(木) 東条鯉こいランド
9(金) 滝野児童館きらら
22(木) やしろこどものいえ

やしろこどものいえ ☎42 8543(FAX兼)
滝野児童館きらら ☎48 0765(FAX兼)
東条鯉こいランド ☎46 0576(FAX兼)

冬の寒さに向かって、食事のバランスが大切な時期です!

冬に備えて、「しっかり食べる」「食べたなら動く」を心がけて基礎代謝量を高め、風邪やインフルエンザにかからないよう、体力をつけましょう。

そのためには、

1. 身体を温める地中の食品(根菜類...大根、人参、ごぼうなど)を摂りましょう。免疫力を高める緑黄色野菜(ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリーなど)も合わせて1日5皿(350g程度)の野菜を!
2. 果物(自分の握りこぶしくらいの量)でビタミン補給をしましょう。
3. 主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)は適量を、偏りなく摂りましょう。



簡単レシピ...ぶりと小松菜のおろし煮(4人分)

材料	量	作り方	
ぶり	3切	ぶりは1切を4等分に切る。	
小松菜	160g	小松菜は色よくゆでて、3~4cmの長さ	
しめじ	1パック	さに切り、しめじは石づきをとる。	
大根おろし	150g	大根おろしは軽く水気を絞る。	
A	だし汁	300ml	鍋にAを合わせて煮立たせ、ぶりとしめじを入れて煮る。
	しょうゆ	50ml	
	酒	大さじ1	
	みりん	大さじ2	
		火が通ったら大根おろしと小松菜を加え、ひと煮して火を止め、器に盛る。	
		(1人分 192kcal)	

