

食育だより⑥⑥ 「食育」に関連する取り組み 生涯学習係

教育委員会生涯学習係では市民の皆さんが気軽に参加していただける講座を多数開催しています。今回はその中から「食育」に関連する取り組みについて紹介します。

◆レッツチャレンジ！！

小学生を対象とした事業「レッツチャレンジ！！」では、ネイバル砂川の職員の方に講師をしていただき、市内の子どもたちがハロウィンにちなんだ「おばけピザ作り」に挑戦しました。女性大学の受講生の皆さんも異世代交流の一環として参加し、子どもたちと一緒に楽しんでいただきました。ピザ作りはオーブンを使わずに、フライパンを使用しました。生地作りも楽しく、トッピングはおばけの顔になるように工夫して楽しみ、最後は自分で作ったおばけピザをおいしくいただきました＝写真＝。



◆市民講座

市民講座では、ガタタン作りが毎年恒例となっています。この講座は、講師の先生を毎年変更することで、毎回違ったガタタンの作り方や味を知ることができ、今回は「芦別振興公社」料理長の白崎直樹さんを講師に招き、芦別市民が大好きなガタタンの作り方を伝授していただきました。参加者からは、「ガタタンを初めて料理したので、大変おいしかったです。具たくさんで栄養満点なので、家でも作りたと思います」「プロの指導で気づかないことがたくさんあった」などの感想が聞かれ、大好評の講座となりました。

◆女性大学

毎年、市内在住の18歳以上の女性を対象とした家庭生活や一般教養についての学習やレクリエーション活動を行っている女性大学では、昨年12月、芦別地区栄養士会から講師を招き「スペシャルクッキング」と題した調理実習を行いました。今回は、家庭でも簡単に作れる健康料理として「玉ねぎと大根の生姜ごはん」や「まるごと玉ねぎのイタリア風煮込み」、「フライドオニオンやっこ」、「フルーツマッシュマロゼリー」の計4種類の料理に取り組みました。普段家庭で作る料理とはまた違った献立を作ることで、参加者同士の会話も弾む楽しい食育の講座となりました。

★家庭で食育を実践しよう★
第3次芦別市食育推進計画より

- ㊦ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ㊧ しょっぱい味は控えめに
- ㊨ ベジタブル(野菜)はたっぷり
- ㊩ つかおう！

芦別産のおいしい食材
㊪ 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

生涯学習係では今後も多くの市民の方に関心を持っていただける講座を開催していく予定です。皆さんもぜひ講座に参加して、食の楽しさを味わってみませんか？

🏠 今月の一品 🌸

かにめし



1人分のカロリー【298Kcal】

提供：中野記念病院

かには抗酸化作用のあるアスタキサンチンを含み、免疫力を高めたり、動脈硬化の予防の働きがあります。

▶材料 2人分.....
・米110g・ズワイガニ水煮70g(1)・昆布だし適量・調味料A(薄口しょう油小さじ2、みりん小さじ1弱、ショウガ汁少々)・タケノコ細切り20g・調味料B(だし汁適量、薄口しょう油、砂糖、みりん各少々)・戻した干しシイタケ細切り10g・調味料C(だし汁適量、濃い口しょう油、砂糖、みりん各少々)・ズワイガニ水煮10g(2)調味料D(酢、砂糖各小さじ1/2)・卵30g・砂糖

小さじ1弱・油適量・ゆでグリーンピース6g

▶作り方.....

①米は研いでおく。②タケノコ、シイタケを調味料B、Cで煮る。卵は薄焼き卵にし、細く切る。ズワイガニ水煮(2)はDの調味料で味を付ける。③ズワイガニ水煮(1)はザルに入れ、汁と身を分ける。④③の汁と調味料A、昆布だしを合わせて110ccにする。⑤鍋に①の米、③のズワイガニの身、④を入れ炊飯する。⑥炊き上がった②のタケノコ、シイタケを混ぜる。⑦器に⑥を盛り、②の細切りの卵、ズワイガニ、グリーンピースを飾る。

健康のひろば

す
こ
やか
な
子
育
て

健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他
3・4か月児健康診査	4月25日(木) 12:40~12:50	平成30年12月~平成31年1月生まれの乳児
7・8か月児健康相談	4月25日(木) 12:50~13:00	平成30年8月~9月生まれの乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	4月18日(木) 9:30~16:00	1歳6か月~小学校入学前の幼児(予約制)
育児相談室		身体測定、子育て全般についての相談(予約制)

○場所 子どもセンターつばさ

●申し込み・詳細 健康推進係

特別児童扶養手当の認定請求を受付中

○支給対象 精神や身体に障がいを持つ子を監護している父または母もしくは養育者

○手当額 ①1級認定者=月額5万2,200円②2級認定者=3万4,770円

○支給期間 子が20歳に達する日まで

○その他 前年の所得に応じて支給制限があります

●申請・詳細 子ども家庭係 ☎24-2777

家庭児童相談室より

電話や来所による相談業務に加え、4月1日よりメールでの相談を開始しました。

■電話による相談

○相談日 月曜~金曜日午前8時30分~午後5時15分

○場所 家庭児童相談室(子どもセンターつばさ内)

○電話番号 24-2771

■メールによる相談

メールによる相談の場合、電話による相談日以外の時間帯については、後日以降の対応となります。

sodan@city.ashibetsu.hokkaido.jp

●詳細 子ども家庭係(〒075-0041 芦別市本町28番地 子どもセンターつばさ内) ☎24-2777

《芦別みどり幼稚園》

一時預かり事業(一般型)のお知らせ

芦別みどり幼稚園では、子育て支援活動の充実のため2歳児を対象に一時預かり保育を実施しています。近所に遊ぶ友達や場所がない。また急な介護や学校行事など、保護者のニーズに応じてお預かりします。

○実施場所 芦別みどり幼稚園内

○対象児 2歳児の未就園児

○実施期間 4月13日(土)より、土曜日と夏休み・冬休み・春休みの長期休業日

○実施時間 午前7時30分~午後6時30分


○利用料 1人につき、お迎え時間にかかわらず一律500円(おやつ・光熱費含)。利用時にお支払いください

○一時預かりにかかわるお願い ①臨休(災害、感染症拡大、職員研修など)でやむを得ず、一時預かり保育ができない場合があります②給食はありませんので、ご家庭でお弁当を用意してください③当日、急きょ預かりもお受けしますが希望日が事前にわかる場合は早めにご連絡ください

●詳細 芦別みどり幼稚園 ☎22-3426、または芦別みどり幼稚園ホームページ


◎わんぱくデー

のびのび体を動かして、元気に遊びましょう。

日 時	4月18日(木)午前10時45分~11時40分
場 所	児童センター体育室 
対 象	1歳~就学前のお子さんと保護者
持 ち 物	飲み物

◎子育てサロン

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。季節の行事など、楽しい遊びをします。

日 時	4月24日(水)午前10時~11時30分
場 所	であえーる緑幸団地集会所 
対 象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内 容	春の日の工作
持 ち 物	お子さんに必要な物
費 用	無 料

●申し込み・詳細 子育て支援センター係

☎24-2778

□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	4月18日(木)	子どもセンターつばさ(12:45~13:00)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み・詳細 健康推進係

★ちびっこランドのお知らせ★

《2歳児親子教室》

月に2回程度、子ども・子育て支援事業の一環として「ちびっこランド」を開催します。幼稚園の様子を知っていただくとともに、お子さんや保護者同士の親睦・交流を深めていただく場として、ぜひご利用ください。

○対象年齢 平成28年4月2日~平成29年4月1日までに生まれた未就園児(本園の満3歳児に入園願書を提出されているお子さんも対象)

○実施時期 5月15日(水)に第1回目のちびっこランドを開催します

○申込方法 5月7日(火)より、お電話での先着予約となります。たくさんの方々に利用していただけるよう、その都度、予約を受け付けます。

■5月のちびっこランド実施日・内容

実施日	内 容
5月15日(水)	幼稚園で遊ぼう!
5月22日(水)	親子で遊ぼう!

●詳細 芦別みどり幼稚園 ☎22-3426、または芦別みどり幼稚園ホームページ