

5 May.2021 Calendar

5/6 THU	高齢者施設コロナワクチン接種開始 広報5月号、お知らせ	♡
7 FRI		★◆
8 SAT	桑折学習塾 (小学:桑折)	
9 SUN	◎桑名医院 ☎583-3024	
10 MON	健康相談日	♡
11 TUE		
12 WED		★
13 THU	4か月児健診 (R2年12月生、受付:13:00~13:15)、7か月児健診 (R2年9月生、受付:13:00~13:15)、ブックスタート	
14 FRI		★◆
15 SAT	小学校運動会	
16 SUN	◎こばやし子ども・内科クリニック ☎577-0663	
17 MON		♡
18 TUE	85歳以上高齢者コロナワクチン接種開始	
19 WED	お知らせ版	★
20 THU	1歳6か月児健診 (R1年9・10月生) (受付:13:00~13:30)	♡
21 FRI		★◆
22 SAT	桑折学習塾 (小学:睦合)	
23 SUN	◎武田小児科 ☎575-2439	
24 MON		♡
25 TUE	すくすくカフェ (ママトーク)	
26 WED		★
27 THU		♡
28 FRI		◆
29 SAT		
30 SUN	◎伊達セントラルクリニック ☎575-3215	
31 MON		♡
6/1 TUE		
2 WED	広報6月号、お知らせ版	★
3 THU	4か月児健診 (R3年1月生、受付:13:00~13:15)、7か月児健診 (R2年10月生、受付:13:00~13:15)、ブックスタート	♡

●イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医 ◆母子手帳交付日
【子育て支援センター】:イコーゼ 10:00~11:30
♡ベビールーム (1か月~1歳5か月ごろのお子さんと保護者)
★キッズひろば (1歳6か月ごろ~就園前のお子さんと保護者)
▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。

Recipe

2020健康こおりンピック
チャレンジ食部門 減塩おすすめ一品コンテスト

おからパウダーサラダ
～ポテトサラダ風～

塩分
0.3g



■材料 (4~5人分)
おからパウダー …… 120g
水 …… 2カップ
シーチキン缶 …… 1缶
きゅうり …… 2本
たまねぎ …… 1/4個
にんじん …… 1/4本
マヨネーズ (お好みで加減) …… 20g
ドレッシング …… 少々
(コールスローなど)
黒こしょう (お好みで) …… 少々

【1食分の栄養価】 エネルギー 198kcal / 脂質 9.5g / 鉄 1.7mg / たんぱく質 10.5g / カルシウム 106mg

■作り方

- きゅうりとたまねぎは半月のうす切りにし、それぞれに塩を少々ふって5分くらい置き、軽く絞る。にんじんはイチヨウ切りにして下茹でする。
- おからパウダーに分量の水を加えて混ぜ、シーチキンを汁ごと入れる。
- ②に①を入れ、マヨネーズ、ドレッシングを入れてよく混ぜる。
- 器に盛り、お好みで黒こしょうをかけて出来上がり。

voice / おすすめポイント



おからパウダーを使うので、食物繊維と植物性たんぱく質がたっぷりです。マヨネーズを使わなくても、おからパウダーを戻す水分でしっかりと仕上がります。
レシピ考案者 菅野 恵子さん

シーチキンの汁で味がつくのでマヨネーズが少量で済み、健康的なメニューだと思います。冷蔵庫の残り物で、具材を変えてアレンジもできそうです。



浅野 真貴子さん、莉子ちゃん

check 日ごろの料理の参考に
健康レシピ公開中!

町公式ホームページにて、管理栄養士がおすすめする「気軽に作れる健康レシピ」を紹介しています。



運動な大切な5つの力

- Point 1 > 脚力=足の力 (歩く、走る、ジャンプする、片足跳びなど)
- Point 2 > バランス感覚=不安定な場所や思わぬ力が加わった時に体を安定させる力 (ゴロゴロ転がる、凸凹歩きなど)
- Point 3 > 支持力=体を支える腕の力 (はいはい、犬・猫・熊歩きなど)
- Point 4 > 懸垂力=体重を支える腕の力+握力 (ぶら下がるなど)
- Point 5 > 自己抑制力=動く、止まるなど状況に合わせて自分をコントロールする力 (音に合わせて止まる、走るなど)

「運動」と言うと、小学校の体育の授業のようなイメージをもたれるかもしれませんが。しかし、就学前が一番運動能力を高めることができる時期だと言われています。なぜ幼児期に運動が大切なのでしょう。それは、就学前の乳幼児

運動の基礎として、5つの大事な力があります。それは、「脚力、バランス感覚、支持力、懸垂力、自己抑制力」です。日常生活や遊びを通して、これらの力をバランス良く身につけることが大切です。

NEWS
運動好きになる
黄金期とは



子育てアドバイス

Q-1 そもそも運動能力を高めるために必要な力とは?

期は、自由に遊ぶことで自然に「脚力、バランス感覚、支持力、懸垂力、自己抑制力」など、運動の基礎となる5つの力がバランス良く育つ時期だからです。また、運動に伴って、頭や心が育つ時期でもあります。今月号では、0~5歳の時期に運動能力を高める方法を紹介します。

Q-2 5つの力を育てるために大切なポイントとは?

運動能力を伸ばす5つの力を育てるには、次の4つのポイントがあります。

- ①時間を確保すること
やはり一番は、思う存分体を動かすことが大切です。そのためには、限られた時間をなるべく遊びに費やすために、大人が時間を管理する意識をもちましょう。「早くしなさい! もう終わらなさい!」と無理やり遊ばせ終わらせるのではなく、「楽しかったね。また遊ぼうね」と時間と心に余裕をもって遊ばせましょう。
- ②大人が手本を見せること
子どもは、何でも真似するところから始まります。子どもを一人で遊ばせて、放りっぱなししておくのではなく、大人が側で良い手本を見せながら、自由にさまざまな動きを経験させてあげましょう。「こうしなさい」「それは絶対にだめ」などの強制や規制は良くありません。
- ③戸外でたくさん遊ばせること
戸外遊びは、5つの力を育てる絶好の場です。例えば、大人が外遊びを嫌っていたり、運動が苦手だったりしても、5歳までに大人と楽しく

Q-3 運動した経験が心にもたらす効果とは?

戸外でたくさん遊んだ子は、後々話をしっかり聞ける子に育つことも分かっています。メリハリのある生活こそが満足を得る体験となり、物事を前向きに考えたり、人のために何かをしてあげたり、その場になさわしい行動が取れるようになる心が育ちます。



さまざまな遊具で楽しく戸外遊び