

8/4 WED	広報8月号、お知らせ版	★
5 THU	4か月児(R3年3月生)・7か月児健診(R2年12月生)(受付:13:00~13:15)、ブックスタート	♥
6 FRI		★◆
7 SAT		
8 SUN	マイナンバーカード休日窓口(予約制) 山の日 ◎おの整形外科クリニック ☎527-1055	
9 MON	振替休日 ◎村上医院 ☎585-2152	
10 TUE	健康相談日 ホールボディカウンタ測定日	
11 WED		
12 THU	こおりキッズスクール「パラリンピック探火とポッチャ体験」	
13 FRI		◆
14 SAT		
15 SUN	◎もり医院 ☎577-7780	
16 MON		♥
17 TUE		
18 WED	お知らせ版	★
19 THU		♥
20 FRI		★◆
21 SAT	こおり友遊くらぶ「フラワーアレンジメント」	
22 SUN	◎小野寺整形外科医院 ☎575-2001	
23 MON	小・中学校第2学期始業式 献血	♥
24 TUE	ホールボディカウンタ測定日	
25 WED	幼稚園第2学期始業式	★
26 THU	10、11か月児健診(R2年8、9月生)(受付:13:00~13:30)、かやのき学園「ライフキネティック」	
27 FRI		◆
28 SAT	桑折学習塾(中学)	
29 SUN	マイナンバーカード休日窓口(予約制) ◎かしの木内科クリニック ☎551-1411	
30 MON		♥
31 TUE	すくすくカフェ(ママトーク)	
9/1 WED	広報9月号、お知らせ版	★

●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 健康こおりオリンピック  
チャレンジ食部門 お父飯コンテスト

炊き込みサバご飯



塩分  
0.4g

■材料(4人分)  
米……………2カップ  
水……………適量  
サバ味噌煮缶……………1缶

【1食分の栄養価】 エネルギー 373kcal / 脂質 6.3g / 鉄 1.4mg / たんぱく質 11.4g / カルシウム 88mg

■作り方

- 炊飯器に米とサバ味噌煮缶を入れて、普通に炊く。
- 米が炊き上がったら、サバをほぐしながら混ぜて出来上がり。

voice / おすすめポイント



忙しい時や時間がない時でも、サバ缶ひとつで栄養が摂れて、お腹にもたまるメニューです。男性でも簡単に作れますので、ぜひチャレンジしてみてください。

レシピ考案者 津田勝好さん

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。



▲これまでの人気メニューを多数公開中です!

5月号に続き、「運動好きになる黄金期」について紹介します。前回は、「運動が好きになるか否かは、就学前に決まる」について掲載しました。今回は、具体的に就学前にどのようなことをすればいいのか、例を挙げて紹介します。梅雨が明けて、思う存分外で遊べる時期がやってきました。熱中症にならないように、あまり暑くない時間帯を選んで、こまめに水分を補給したりして、たくさん戸外で遊びましょう。

NEWS

運動好きになる黄金期とは

子育てアドバイス



CASE 01

「平均台遊び」を例に考えます。

point

親は子の鏡!  
大人が先にやって見せる

細い平均台の上を歩く時、子どもだけでは怖がって前に進めないかもしれません。親が先にやって手本を見せることで、子どもは安心して付いて行き、親の真似をしながら平均台で遊べるようになります。

大人が先に手本を見せて体験させることで、身につく力

- 理解力: 大人の動きを真似して、理解する力が育ちます。
- 遵守力: 足を左右交互に出す方法が分かり、それを守ろうとする力が育ちます。
- 達成力: 最後まであきらめずにやり遂げようとする力が育ちます。
- 思考力・決断力・集中力: 平均台から落ちないようにするには、どうすればいいかを考える力が育ちます。
- 最後までやり遂げる、物怖じしない力・自信: 落ちたら怖いなどの恐怖心に打ち勝ち、最後まで頑張る気持ちが育ちます。
- 達成感・意欲の高まり: できた時の喜びやまたやってみよう、もっとやりたいという気持ちが育ちます。
- 英雄体験: できた時周囲から「すごいね、頑張ったね」とほめられ、どんどん自分に自信がきます。
- コミュニケーション力、状況に応じた行動がとれる社会性: できたことを友達や大人に自分から積極的に伝えることで、コミュニケーション能力が育ちます。

就学前の幼い子どもと言っても、年齢や性格、発達の度合いなどは一人一人違います。そのため、特定の同じ動きだけをさせるのではなく、さまざまな動きを何度も経験させる。  
●戸外遊びを多く取り入れる。  
●一人で勝手に遊ばせるのではなく、親子で楽しむ。  
●などの心掛けも、一人一人の個性を伸ばす上で、とても大切です。  
運動遊びの良いところは、顕著にできたことや頑張ったことが目に見え、達成感が味わえるところです。子どもの体と心の成長のためにも、「迷惑だから、危ないから——」などの制止する言葉を極力使わず、済む安全な場所、さまざまな動き(歩く・走る・這う・跳ぶ・のぼる・くだるなど)を、就学前から、親子でのびのびと楽しみましょう。