

食育だより⑤ 「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様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。

◆Let'sチャレンジ!!

小学生を対象とした事業「Let'sチャレンジ!!」では市内の子どもたちが「チョコバナナ大福作り」に挑戦しました=写真=。

高齢者大学の生徒の皆さんにも異世代交流の一環として参加していただき、まだ調理に不慣れな子どもたちの手助けをしていただきました。

大福の中はチョコかこしあんを選んでバナナで挟み、餅を被せてチョコの帽子を乗せたハロウィンにちなんだかわいいおばけのかたちのチョコバナナ大福をおいしく食べることができました。



◆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ますが、今回は前回と同じ「初代宝来軒」店主の工藤靖博さんを講師に招き、芦別市民が大好きなガタタンチャーハンの作り方を伝授していただきました。

参加者からは、「楽しく作ることができた」「おいしい、家でもつくりたい」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、「ガパオ風大葉ライス」や「ニンジンとカボチャのマリネ〜サクランボ風味」など計4種類の料理をその時期に収穫できる地元の食材を活かして調理に取り組みました。

普段家庭で作る料理とはまた少し違った趣きの献立をすることで、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。

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？

毎月19日は
食育チャレンジデー
★みんなで食卓を囲みましょう★



今月の一品



クッパ



1人分のカロリー 【150Kcal】

提供：学校給食センター

クッパは、韓国料理で「クク」がスープ、「パプ」がごはんの意味です。韓国では汁物にごはんを入れて食べる習慣があります。ごはんとスープを組み合わせ、お茶漬けのようにして食べます。子ども達に人気の一品です。

▶材料 4人分……………
・鶏肉60g・大根120g・ニンジン50g・にら20g・乾燥ワカメ少量・たまご3個・塩ラーメンのタレ4人分・塩コショウ少々・ごま油少量・ごま少々

▶作り方……………

- ①鶏肉は薄切り、大根は拍子切り、ニンジンは千切り、にらは2センチに切る。
- ②鍋に塩ラーメンのタレの分量の水を入れ、鶏肉、大根、ニンジンに火が通ったら、乾燥ワカメとにらを加える。
- ③溶き卵を流し入れ、塩ラーメンのタレと塩コショウで味を整える（ごはんと一緒に食べるので、少し味付けを濃くする）。
- ④ごま油とごまを入れて完成。

健康のひろば

すこやか子育て

□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27日(木) 12:45～13:00	平成28年12月～平成29年1月生まれの乳児
7・8か月児健康診査	4月27日(木) 9:30～9:40	平成28年8月～9月生まれの乳児
フッ素塗布（虫歯予防）	4月6日(木) 9:30～15:30	1歳6か月～小学校入学前の幼児
育児相談室	4月6日(木) 9:30～15:30	身体測定、子育て全般についての相談（予約制）

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

□集団予防接種

種類	期日	場所（受付時間）
B C G	4月6日(木)	保健センター（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

□こころの健康相談

○日時 4月13日(木)午後2時～4時30分

○場所 滝川保健所

○料金 無料

○内容 ①眠れない、気分が落ち込んでいる②うつ病③ひきこもり④思春期に関すること④ギャンブルやアルコール依存症に関すること⑤高次脳機能障がいに関する事など

○その他 相談日前日の午後4時までに予約してください。プライバシーの保護、秘密は厳守します

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

□巡回児童相談のご案内

岩見沢児童相談所の巡回児童相談を下記の日程で開催します。

○日程 5月29日(月)、7月10日(月)、10月12日(木)

○場所 子どもセンター2階相談室

○相談内容 発達相談、養育相談、療育手帳の申請及び再判定など

○相談員 岩見沢児童相談所（児童福祉司、判定専門員）

○料金 無料

○その他 上記日程以外にも随時受け付けています

●申し込み・詳細 子どもセンター内家庭児童相談室 ☎24-2771

◎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10日(月)午前11時～11時40分 ※月1回行います
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

異年代で楽しい情報交換をしましょう。親子で簡単な工作やおやつ作りなど、毎月楽しい催しをします。気軽に遊びにきてください。

★開催場所が変わりました！

日時	4月21日(金)午前10時～11時30分
場所	であえーる緑幸集会所 (南2条東2丁目5番地 ※緑ヶ丘小学校跡地)
対象	0歳～就学前のお子さんと保護者
内容	子どもの日の工作と遊び
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

学校法人芦別みどり幼稚園～子ども・子育て支援事業～

★ちびっこランドのおしらせ★ 《2歳児親子教室》

本年度より月に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、お子さまやお母さま同士の親睦・交流を深めていただく場として、ぜひご利用下さい。

○対象年齢 平成26年4月2日～平成27年4月1日までに生まれた未就園児。(本年度、満3歳児入園願書を提出されているお子さまも対象)

○実施時期 5月17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1日(月)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の実施日・内容

実施日	内容
5月17日(水)	幼稚園で遊ぼう！「自由遊び」
5月24日(水)	親子で遊ぼう！「わらべうた」

●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（トップページのちびっこランドをクリックして下さい）をご覧ください

健康づくり