

私たちの学校 じまん

栗駒中学校



「全校朝読書」で育む豊かな心

栗駒中学校では「全校朝読書」をしています。これは、毎週水曜日の朝、教職員が交代で選定した文章を全生徒が読み、自分自身の感想をまとめて生徒同士で意見交換をするものです。

全校朝読書について、10月にアンケート調査を行ったところ「同じ内容を読んでも人によって感想が違うのが面白い」、「普段あまり交流のない人とも話せる機会になる」といった感想が寄せられました。また、生徒の約8割がこの活動を前向きに評価していることが分かりました。一方で「読書が苦手で内容が理解できない」、「何を話せば良いか分からない」といった声も一部でありました。

今後も、生徒一人一人の意見や感想を大切にしながら、さらに充実した活動となるよう、工夫を重ねていきます。

おらほの食育

栗原栄養士会の活動紹介

栗原栄養士会 菊地 愛利

栗原栄養士会は、食生活の改善を通じて市民の健康づくりの支援や、栄養士の資質向上を目指して活動している団体です。

今年度は、8月の市民公開講座で栄養ブースを設け、減塩と野菜摂取の重要性について説明しました。1日に取りたい野菜350グラムの食品模型を展示した他、塩分チェックシートを使用して来場者自身の塩分摂取量を確認しました。

参加者からは「減塩が大切と分かっているけれど、薄味だと満足しない」、「野菜はかむのが大変で、たくさんは食べられない」といった意見があり、担当した栄養士がそれぞれの悩みに合わせた丁寧なアドバイスを行いました。

今後も、市民の皆さんの健康づくりに貢献できるよう活動を続けていきます。



つくってみらいん たべてみらいん



献立作成者 食生活改善推進員 鶯沢分会 佐藤 清枝

芽ひじきとれんこんの酢の物

※1人当たりの栄養価：132kcal、たんぱく質7.1g、塩分0.8g

材料(4人分)

- 芽ヒジキ(乾) 15g
- レンコン 150g
- 冷凍枝豆(さやなし) 100g
- ニンジン 40g
- ツナ缶(油入り) 70g
- A { 酢 大さじ4
- 砂糖 大さじ2
- 塩 小さじ1/4

つくり方

- 芽ヒジキは30分ほど水で戻し、水気を切る。
- レンコンは2ミリメートル幅のいちょう切りにし、酢水に入れてあくを抜く。熱湯で中火にかけ2~3分間ゆでる。
- ニンジンは千切りにし、500ワットの電子レンジで30秒加熱する。
- 冷凍枝豆は解凍し、水気を切る。
- ボウルに①、②、③、④、ツナ缶を油ごと入れ、Aの調味料であえる。

ポイント ・作り置きもでき、時間を置くと味がよくなります。
・コショウを加えてもおいしいです。

Smiling ~つながる~ 子育ての輪

子育て支援センターに遊びにきてね!

3月

子育て支援センター

市内にお住まいの人なら、どの支援センターでも利用できます。妊婦さんや里帰りの人も気軽に遊びに来てください。

【利用時間】月~金曜日 午前9時~午後5時

- 築館 ☎(22)9752 ● 高清水 ☎(58)2350 ● 鶯沢 ☎(55)3178
- 若柳 ☎(32)3243 ● 一迫 ☎(52)3925 ● 金成 ☎(42)3251
- 栗駒 ☎(45)5581 ● 瀬峰 ☎(38)2250 ● 志波姫 ☎(22)8611

【利用時間】第2・4週木曜日 午前9時30分~11時30分

● 花山 ☎(52)3925 ※利用日の2日前までに電話で予約が必要です。

掲載以外にも開催している行事がありますので、市ウェブサイトをご覧ください。



子育て市ウェブサイト

今月の主な行事

記号の説明 申 申込期限

- お別れ会
 - 築館 14日(金) 午前10時30分
 - 若柳 21日(金) 午前10時30分
 - 栗駒 19日(水) 午前10時30分 申 6日(木)
 - 高清水 18日(火) 午前11時 申 6日(木)
 - 一迫 12日(水) 午前10時30分
 - 瀬峰 17日(月) 午前10時 申 6日(木)
 - 鶯沢 7日(金) 午前10時30分 申 6日(木)
 - 金成 18日(火) 午前10時 申 6日(木)
- おおきくなったかな
 - 志波姫 17日(月) 午前10時30分
- お楽しみ会
 - 花山 13日(木) 午前9時30分



お別れ会

一迫子育て支援センターでは、3月12日(水)に「お別れ会」を開催します。1年間の楽しかった思い出を振り返りながら、新年度に入園・入所を迎える子どもたちとの大切な時間を過ごします。ぜひ、遊びに来てください。

思い出の



お正月遊び

鶯沢子育て支援センター

1月21日(火)に、お正月遊びを開催しました。福笑いや羽根つきなど、昔ながらの遊びを親子で楽しみました。

福笑いでは、優しさの中に少し怖さがある絶妙な表情が完成し、会場は笑いに包まれました。また、羽根つきでは、羽根の代わりに天井から吊りした風船を、上に弾ませながら遊びました。



こども夜間安心コール

夜間や休日の急な病気やけがで、救急車を呼んだ方が良いのか迷うときや、応急処置の方法を知りたいときに電話してください。

#8000 ※プッシュ回線、携帯電話 ☎022(212)9390 ※プッシュ回線以外

- 対象 15歳未満
- 受付時間 午後7時~午前8時

センターからの連絡帳

各支援センターでは、施設内の消毒や手洗いなどの感染防止対策を徹底しています。

家庭でも感染防止対策をしっかり行い、みんなで元気に支援センターへ遊びに来てください。

