

## 私たちの学校 じまん

花山小学校



### ふるさとを愛する心を育む

花山小学校では伝統的に緑化活動に注力しており、現在でも全校児童で校内の花壇整備に取り組んでいます。

また、花山地区の豊かな自然を生かした体験学習も、特色の1つです。1年生は森林科学館で自然に親しみ、4年生は地域コーディネーターの案内で一松山で自然観察学習を、6年生は、国立花山青少年自然の家と連携した「セカンドスクール」で沢登りや岩石標本作りを企画し、全校児童のリーダーとして活躍しました。これらの体験活動は「花山小学校協働教育推進委員会」の支援で成り立っており、この他にも林業体験やハタケシメジの栽培など多岐にわたります。

本校は、地域や家庭と密に連携し、ふるさとを愛する豊かな心を育てています。

## おらほの食育

### 市民の健康づくりをサポート

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た市民の健康づくりと、栄養士の資質向上を目的に活動しています。

今年度は、健康や福祉について考える交流イベント「くりはら結びフェスタ」にブースを設け、どの年代にも必要な栄養素の1つ「カルシウム」の啓発活動を実施しました。

「カルシウムは取りたいけれど、牛乳は苦手」、「塩分は気にしているけどカルシウムは気にしていなかった」など、皆さんの悩みはさまざま。カルシウム自己チェック表を使って日頃のカルシウム摂取量を確認し、悩みに応じた丁寧なアドバイスをしました。

今後も、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 花山分会 千葉 多美子

### 大根と人参の塩きんぴら

※1人当たりの栄養価：91kcal、たんぱく質3.8g、塩分1.0g

#### 材料(4人分)

- ダイコン 400g
- ニンジン 100g
- キヌサヤ 8枚
- ちりめんじゃこ 40g
- ごま油 大さじ1
- A { 塩 小さじ1/4
- みりん 大さじ2

#### 作り方

- ①ダイコンとニンジンは皮をむき、長さ5センチメートル、幅5ミリメートル程度の細切りにする。
- ②キヌサヤはヘタと筋を取り、斜めに細切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、中火でニンジンを炒める。しんなりしてきたらダイコンを加えてさらに炒める。
- ④全体がしんなりしたら、キヌサヤ、ちりめんじゃこ、Aを加え、汁気がなくなるまで炒め合わせる。

ポイント ちりめんじゃこの代わりに、ちくわやツナ缶を入れても良いです。

## 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。



### 今月の主な行事

記号の説明 申 申込期限

#### ●おはなし会

築館 19日(木) 午前10時30分

#### ●お別れ会

若柳 23日(月) 午前10時30分 申 13日(金)

栗駒 13日(金) 午前10時30分 申 6日(金)

高清水 17日(火) 午前11時 申 10日(火)

一迫 17日(火) 午前10時30分 申 6日(金)

瀬峰 19日(木) 午前10時30分 申 13日(金)

金成 18日(水) 午前10時30分 申 6日(金)

志波姫 18日(水) 午前10時30分 申 6日(金)

#### ●お楽しみ会

鶯沢 10日(火) 午前10時30分 申 3日(火)



### お楽しみ会

鶯沢子育て支援センターでは、3月10日(火)に「お楽しみ会」を行います。1年間の思い出を振り返りながら、みんなで楽しく歌を歌ったり、触れ合い遊びをします。ぜひ、遊びに来てください。



### 思い出の

## アルバム

### つくってあそぼう

金成子育て支援センター

1月21日(水)に、鬼のお面作りをしました。参加した家族は「どんな顔にしようかな」、「毛糸の髪の毛がかわいいね」などと話しながら、楽しそうに作っていました。鬼のお面は、どれもかわいらしく、色とりどりに仕上がりました。

### 家庭児童相談室

育児・家庭環境・虐待など、家庭相談員が電話や面接で相談に応じます。

●日時 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

●場所 市役所1階 市民生活部こども家庭センター ☎(22)2360

### 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。

