



みんなでつくり上げた運動会

宮野小学校は「おもしろ」を合言葉に、日頃から学年間の交流を大切にしています。

今年の運動会では「全校宮小ソーラン」に初挑戦しました。練習で、5・6年生が下級生に踊りの手本を見せながら、目線を合わせて、一生懸命に指導する姿は、まさに「おもしろ」の形そのものでした。当日は、全校児童の心が1つになり、迫力ある踊りを披露できました。

また、こうした児童の成長を陰で支えたのが、保護者や応援に駆け付けた卒業生です。準備や後片付けなどの協力があったからこそ、本番を迎えることができました。児童の頑張り、皆さんの温かい支援で、活気にあふれた素晴らしい運動会となりました。



「緑」の野菜を食べよう

金成保育所 栄養士 瀬戸 雪乃

金成保育所は、子どもたちに赤・黄・緑の「3色食品群」を知ってもらう食育活動をしています。今回は、子どもたちに人気の緑色の野菜を使ったレシピ「のり酢あえ」を紹介します。

材料(大人2人分)

キャベツ 60g
キュウリ 20g
ニンジン 20g
ツナ缶(油を切る) 16g
濃口醤油 小さじ2/3
A { 三温糖 小さじ1
酢 小さじ1/2
刻みのり 1g
塩(塩もみ用) 少々

作り方

- ① キャベツは3センチメートル四方のざく切り、キュウリとニンジンは長さ4センチメートルの千切りにする。
- ② キャベツは3分程度、ニンジンは4分程度ゆで、冷水にとり、水気を切る。キュウリは塩でもみ、水気を切る。
- ③ ボウルに②、A、ツナ缶を加え、混ぜ合わせ皿に盛り付けて、最後に刻みのりをのせる。

※1人当たりの栄養価
43kcal、たんぱく質2.4g、脂質1.7g、塩分0.4g



献立作成者
食生活改善推進員 一迫分会 佐藤 春美

ナスとひき肉のスタミナ炒め

※1人当たりの栄養価：105kcal、たんぱく質5.7g、脂質5.0g、塩分1.1g

材料(4人分)

ナス 6本(600g)
豚ひき肉 100g
ニンニク(みじん切り) 1片
サラダ油 小さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1/2
減塩しょうゆ 大さじ2
水 100ml
パセリ お好み
水溶き片栗粉 { 片栗粉 大さじ1
水 大さじ1

作り方

- ① ナスは乱切りにして水にさらし、アクを抜き水気を切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、弱火でニンニクを炒める。香りが立ったら、豚ひき肉を加え中火で炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、ナスを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ ③に水を加え、弱火で5分程煮る。その後、鶏がらスープの素、減塩しょうゆを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 弱火のまま、水溶き片栗粉を加える。手早く混ぜ合わせ、中火にして、しっかりとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り付け、お好みで刻んだパセリをかける。

ポイント ニンニクを入れることで香りが立ち、少ない調味料でもおいしく食べられます。



子育て支援センターに遊びにきてね!

市内にお住まいの人なら、どの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。



子育て支援センター

【利用時間】月～金曜日 午前9時～午後5時
土曜日(交代制) 午前9時～午後5時

●8月の土曜日に利用できるセンター

センター名	利用可能日	休業日	センター名	利用可能日	休業日
若 柳	1日(土)		高清水	29日(土)	24日(月)
栗 駒	8日(土)	3日(月)	一 迫	9月5日(土)	31日(月)
築 館	22日(土)	17日(月)			

※土曜日に利用できるセンターは、毎月変わります。

●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

●つくってあそぼう

築 館 18日(火)～20日(木) 午前10時
高清水 25日(火)～27日(木) 午前10時30分

●栄養相談

若 柳 4日(火) 午前10時30分
金 成 27日(木) 午前10時45分 申 14日(金)

●おおきくなったかな

栗 駒 19日(水) 午前10時

●親子講座

一 迫 27日(木) 午前10時30分 申 20日(木)

●スイカ割りしよう

瀬 峰 5日(水) 午前10時30分 申 3日(月)

●枝豆の収穫しよう

鶯 沢 18日(火) 午前10時30分

●夏まつり

志波姫 25日(火) 午前10時30分 申 19日(水)



触れ合い遊びを楽しもう

一迫子育て支援センターでは、8月27日(木)に講師を招いて「親子講座」を開催します。親子で楽しくスキンシップをとりながら、保護者同士の交流も深めませんか。

市内どこの地区からでも参加できます。ぜひ、参加してください。



思い出の



つくってあそぼう

築館子育て支援センター

6月9日(火)から12日(金)にかけて、七夕飾り製作をしました。親子でシールやクレープを使い、織姫や彦星の顔を作りました。また、子どもたちはかわいらしい指を使った、指スタンプに挑戦。親子の願い事を書いた短冊をつけて、七夕飾りが完成すると、うれしそうに眺めていました。

こども夜間安心コール

夜間や休日の急な発熱やけがで、救急車を呼んだ方がよいのか迷うときや、応急処置の方法を知りたいときに電話してください。看護師が相談に応じます。

#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