

# 常磐会学園 こどもセンターだより

第8号 発行 2016年6月1日

住所：大阪市平野区流町 2-2-24

TEL：06-6790-3830

FAX：06-6790-3831

<http://www.tokiwakai-kodomocenter.jp/>

## 講座のご案内

・各講座の詳細につきましては、センターまでお問合せ下さい。

### 夏に向けての健康のお話

こどもが夏にかかりやすい病気や対策、  
暑い時期の過ごし方などを  
保健師さんに詳しく  
お話ししていただきます。  
健康相談や発達相談もできますよ。



日時：6/8（水）

10時30分～11時30分

場所：こどもセンター プレイルーム

講師：平野区保健福祉課保健師

参加費：無料

申込：当日直接お越しください。



### お楽しみ会

おはなし「あっぷっぷ」さんを迎えて、  
パネルシアターや絵本の読み聞かせなど  
楽しい遊びがいっぱい！  
みんなで一緒に楽しもう♪  
お気軽にご参加ください。



日時：6/15（水）

11時15分～12時

場所：こどもセンター プレイルーム

参加費：無料

申込：当日直接お越しください。



〈身体測定〉大きくなったかな

6/14（火）～6/18（土）

毎月実施しています。お子さまの身長と体重を測り、成長の記録を残しませんか！



最近、かむ力（咀嚼<sup>そしゃく</sup>力）が弱くなっているそうです。  
よくかむということは体にどんな影響を与えるのでしょうか？



- ・口の中が自然に清掃されます。
- ・あごがしげんに疲れて、過食を防ぎます。
- ・胃の負担も軽くなり、よく消化されます。
- ・少ない量で栄養素が十分に吸収されます。
- ・唾液がよく出て、唾液の消化酵素の分泌がよくなります。
- ・かみしめる力は意思力、判断力、辛抱強さなど精神面にもかかわってきます。
- ・あごやその筋肉を発達させ、頭部、顔面、あごの骨などを成長させます。
- ・頭の働きをよくします。



6月4日は  
虫歯予防デー



# 食育講座「おやこ料理」を開催しました！

5月13日（金）平野区食生活改善推進員協議会の方を講師に迎え、食育講座「おやこ料理」を行いました。

15組の親子に参加いただき、賑やかな講座となりました。

メニューは【手まりおにぎり、おみそ汁、フルーツかん】です。

エプロンを付けたこども達は少し緊張しながらも、

食材や調理器具に興味津々で楽しそうに参加していました。

大人気だった手まりおにぎりのレシピをご紹介しますので、

ぜひご家庭でもお試しください。

食育講座は2ヶ月に一度の開催を予定しております。

皆様のご参加をお待ちしております。



## ～手まりおにぎりのレシピ～



### 材料（4人分）

- ・米 2 $\frac{1}{2}$ カップ
- ・水 適量
- ・ツナ缶汁 大さじ1
- ・ツナ缶 1缶
- ・にんじん 50g
- ・ピーマン 20g
- ・A（しょうゆ 小さじ $\frac{1}{4}$ 、塩 小さじ $\frac{1}{2}$ ）



### 作り方

- ① にんじんはすりおろし、ピーマンはみじん切りにする。  
ツナは汁を切って、汁は分けておく。
- ② 炊飯器に米を入れ、分けておいたツナの汁を加えて炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。  
Aを加えて全体を混ぜ、ツナ、にんじんを広げて炊く。
- ③ 炊き上がったらピーマンを加えて混ぜ、おにぎりにする。



### ～常磐会学園こどもセンターの利用案内～

- ・ご利用にあたっては、利用登録（無料）が必要です。
  - ・プレイルーム：手づくりのおもちゃや絵本がたくさんあります。
  - ・戸外遊び（幼稚園園庭）：開館日の10時～14時（水曜日は10時～13時までです。）
  - ・ランチルーム：お弁当持参の方はおおむね12時からご利用いただけます。
  - ・休館日は、日曜日・月曜日・祝日です。
  - ・開館時間は、10時～16時です。
- 尚、今年度より偶数月の第4火曜日は、館内清掃及びメンテナンスのため、休館とさせていただきます。
- 6月28日（火）は休館となります。**