



子育て中の人たち集まれ!!

子育て支援センター情報



子育て中の皆さんへ 本市では3ヶ所の子育て支援センターを開設しています。どのセンターもご自由にご利用いただけます。

のんびり広場	
日にち	活動予定
5/21	おやつ作り(よもぎ団子) 三角巾とエプロンを用意
5/28	誕生会・計測日(ポン菓子作り)
6/4	野菜を植えよう
6/11	交通安全教室

活動時間 9:00~

場 所 波野保育園

TEL 24-2800

*月曜~金曜 9:00~14:00 園を開放しています。



すくすく広場	
日にち	活動予定
5/20	エコクラフト(要予約) 可愛いいかごを作ろう
5/27	誕生会・計測日おやつ作り 三角巾とエプロンを用意
5/29	体験保育(要予約) お弁当を持参し一日ゆっくり体験
6/3	歯科講座(ブラッシング指導) お子さんの歯ブラシを用意
6/10	地域散策 小さいお子さんはベビーカーを用意

活動時間 10:00~

場 所 一の宮子育て支援センター
すくすくハウス(りんどう保育園横)

TEL 2-4539

月曜~金曜(9:00~17:00)

土曜(9:00~12:00)センターを開放しています。

園庭は毎日開放しています。

育児相談電話 TEL 2-3850

ぴよぴよ広場	
日にち	活動予定
5/19	親子ピクス 10:00開始 講師:黒木千代子氏
5/21	Lets goピクニック (可愛い動物と触れ合おう) 10:30竹原牧場集合弁当等 を用意 雨天順延
5/28	誕生会・サツマイモ植えを しよう(体験試食会あり) 育児相談 13:00~15:00 (阿蘇市保健センター)
6/3	計測・育児講座(歯のお話) おやつの試食
6/11	作って遊ぼう!

活動時間 10:00~

場 所 阿蘇市子育て支援センター
(阿蘇北中学校近く)

TEL 3-3843

来所時には水筒(お茶)をお持ちください。

月曜~金曜(10:00~16:00)センターを開放しています。

育児相談を受け付けています。電話

相談もOK。(秘密厳守)

野菜食べてますか?

昨年食生活調査を実施したところ、全体的に野菜の摂取量が少ないという結果がでました。野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、肥満防止、生活習慣病予防、がん予防に効果があると言われていています。

では皆さん、野菜は1日どれくらい食べるとよいか知っていますか? 量にすると1日350g、生だと自分の両手3杯分です。これをおかずにすると1日5皿程度食べなくてははいけません。意識して野菜をとるように心がけましょう。



お元気ですか

食生活改善
推進員協議会

1日の野菜摂取量は
両手3杯分

春の山菜、野菜で季節を感じましょう!

山菜は、昔から貴重なビタミン源として重宝され、雪が溶けたら苦味のあるもの(山菜)を食べるとよいと言われてきました。

独特の苦味成分には、老化防止に効果のあるポリフェノールが豊富に含まれています。また、新陳代謝を活発にし、消化を促進する働きもあります。

苦味野菜の食べ方

天ぷら:苦味が和らぐので、苦手な人は天ぷらがおすすすめ。
(ごみ、たらの芽、のびる、うどの葉など)

茹でて和える:茹ですぎないようにして、ゴマ和え、みそ和え、サラダに。
(ごみ、うど、せり、ぜんまいなど)

煮物に:下茹でしてアクを抜いてから、煮物に。(ぜんまい、ふぎ、わらびなど)

生で:うどは、皮を厚く皮をむき、酢水にひたしてアク抜きして生のまま。