

# げんきっこ

冬の号

# family

## すこやか橋本 まなびの日



### おもな内容

- |     |             |     |          |
|-----|-------------|-----|----------|
| 2~3 | 入学準備をしよう    | 6~7 | 冬のイベント情報 |
| 4   | はっぴーあどばいずほか | 8   | かんたん朝ごはん |
| 5   | 読書のページ      |     |          |



11月25日、県立体育館で、「すこやか橋本 まなびの日」が開催されました。

会場で見つけた  
**げんきっこfamily**です。

撮影にご協力いただき、  
ありがとうございました。



# 入学準備をしよう



11月、橋本市の各小学校で就学時健康診断が行われ、来年4月に入学をひかえた子どもたちとその保護者のみなさんが、参加されました。子どもたちは大きな校舎やいろんな教室を見て、ワクワクドキドキしたことでしょう。そして保護者の方々も、入学を待ち遠しく思う気持ちとともに、ちょっぴり不安も感じているのでは？

入学までのあと数か月、少しでも不安を解消しスムーズな学校生活をスタートできるよう、今からこころと体の準備を始めてみませんか？

## こんなことから始めよう★

### 1.生活リズムを整えよう



#### まずは「早ね早起き朝ごはん」

入学準備としてまず始めてほしいことは、**生活リズムを整える**ことです。

毎日の生活リズムをつくるのに一番大切なことは、毎日決まった時間に起きること、朝日をあびること、そしてきちんと寝ること。

早ね早起きは子どもの「からだ」「こころ」「あたま」を育てるために、とても重要なことです。

元気に早起きして朝の光をあび、きちんと朝ごはんを食べること。簡単なことのように、最初は難しいかもしれませんが、今から少しずつ体をならしておきましょう。

#### 元気にあいさつしてみよう

「おはよう」「いただきます」などの**あいさつ**も、生活リズムをつくることにつながっています。「今日はがんばるぞ!」「ごはんを食べよう!」といった気持ちの切りかえにつながるからです。

そして朝の元気なあいさつは、気持ちのいいものです。きっとお友だち作りにも役立ちますよ。

あいさつの習慣は家庭の中で身につけていきます。おうちの子どもにも元気にあいさつすることを、心がけてあげてください。



### 2.ちょっぴり練習しておこう



学校までの**通学路**を親子でいっしょに歩いて、信号のない交差点など危険な場所を確認し、安全な歩き方を身につけておきましょう。

小学校の**トイレ**は和式が多いので、おうちのトイレが洋式の子は、最初使い方がわからずに戸惑うこともあるようです。スーパーなどへの買い物の時間を利用して、和式トイレを体験させてあげておくと安心ですね。



### 3.いいとこ、見つけ

子どもの成長には個人差があります。

できていないことを気にするのではなく、今できていること、できるようになったことを見つけて、**まずほめて**あげてください。ささいなことでもかまいません。いいところを見つけてあげましょう。子どもはほめられたことが自信につながって、新しいことにチャレンジしていく力を育てます。

子どもにとって大切なのは、**自信と自分を大切に**する力です。

これから新しいステージに上がろうとしている子どもたちに、**たくさんほめて声をかけ、必要な力を育てて**あげてください。

## みんなでつながろう!

### ～就学時健康診断時に～

橋本市家庭教育支援チームでは、来年入学を迎える新入生の就学時健康診断時に保護者向けの交流会を行っています。

入学を控えた保護者が集まり、就学に対する不安や悩みを語り合うことで、少しでもそれらを解消できればと思い開催しました。

また、これから6年間をともに過ごしていく子どもたちの保護者同士が顔見知りになることで、子どもの学校生活の安心や安全につながっていくと思います。



就学時健康診断ワークショップの様子  
西部小学校(上) 鹿耳小学校(下)



# 子育て はっぴい あどばいす



## 一秒の言葉

小泉吉宏

- 「はじめまして」  
この一秒ほどの短い言葉に、  
一生のときめきを感じる「こ」がある。
- 「ありがとう」  
この一秒ほどの短い言葉に、  
人のやさしさを知ることがある。
- 「がんばって」  
この一秒ほどの短い言葉で、  
勇気がよみがえってくる「こ」がある。
- 「おめでとう」  
この一秒ほどの短い言葉で、  
幸せにあふれる「こ」がある。
- 「ごめんね」  
この一秒ほどの短い言葉に、  
人の弱さを見ることがある。
- 「おちこちなり」  
この一秒ほどの短い言葉が、  
一生の別れになるときがある。
- 一秒に喜び、一秒に泣く。  
一生懸命、一秒。  
人は生きる。

発行所 株式会社メディアファクトリー

こんな素敵な詩に出会えました、まずは、声に出して読んでみてください。  
「一秒の言葉」は、**子育てのひと手間**の大切な部分につながる！と、うれしくなりました。  
おうちの人の笑顔と、だいじょうぶ♥なるほどね♥ わかったよ♥ うんうんのうなずきで、  
ちょっとイガイガだった子どもの気持ちは、グンとおさまります。  
**お話をきいて言葉をかける**。あわただしさの中、ちょっと止まって、この**ひと手間**を大事にしたい  
なと思いました。ひと手間の言葉が子どもの心をやわらかく、たがやすように思うのです。

支援チーム員「ちょっとちゃん」

市民子育て講座

## 「親と子の絆」—あなたの心の声を一緒に—

講師 古川淑子氏 (古川カウンセリングルーム代表)

笑いあり  
涙あり

「あ！私も親と同じ子育てをしてしまっているわ！」こんな風に思ったことはありませんか？  
自分と自分の父母の関係が、子育てにどのように影響するのでしょうか。  
子育てする上で、とても参考になるお話です。

- 日時と場所 (両日の講演内容は同じです)
- ①1月29日(火) 10:00~12:00  
紀見北地区公民館
  - ②2月19日(火) 10:00~12:00  
高野口地区公民館

- ・対象 就学前の子どもを持つお父さん、お母さん
- ・費用 無料 託児有
- ・申込締切 開催日の1週間前 (託児希望の方は申し出てください)
- ・主催 子どもを守る地域ネットワーク事務局

申し込み・問い合わせ 家庭児童相談室(こども課内) 33-2111

# おうちで本を開いていますか

楽しいね、保育園、幼稚園、学校!



知らない世界、知らない場所は、誰にとってもドキドキ！  
以前なら近所のお兄ちゃんお姉ちゃんに、園や学校の様子を聞き、イメージをふくらませましたが、  
最近はそんな機会も少なくなってきています。  
絵本を読んで、楽しいイメージをふくらませ、来年の春を迎えてほしいですね！

## 三つ子のこぶたのおはなしだよ!



題名/こぶたはいくえん  
文/なかわりえこ  
絵/やまわきゆりこ  
出版/福音館書店

三つ子のこぶたははじめての保育園です。おかあちゃんが  
いなくたって、元気いっぱい？  
「ぐりとぐら」でおなじみの  
作者のやさしい絵本です。



題名/  
子どもとお母さんのおはなし  
三つ子のこぶた  
さく/中川李枝子 えん/山脇百合子  
出版/のら書店

三つ子のこぶたの生まれてからのお話。  
読み物になっているので、一話ずつ読んで  
あげてください。保育園を卒業した子なら  
自分でも読めますよ♥

題名/  
わたししょうちえんにいくの  
文/ローレンス・アンホルト  
絵/キャスリーン・アンホルト  
訳/角野栄子 出版/文化出版局

明るい絵で幼稚園の楽しさを感じて  
ください。いろんな友達の中でアンナが  
一番仲良くなったのは誰でしょう？



題名/  
くんちゃんのはじめてのがっこう  
さく/ドロシー・マリノ  
訳/まさきりこ 出版/ベンギン社

勉強のことが心配で、とうとう  
教室から逃げ出してしまう  
くんちゃん。  
でもだいじょうぶだよ~!



題名/しょうがっこうへいこう  
作/斉藤 洋 絵/田中六太  
出版/講談社

小学校ってどんなところ？  
迷路やクイズで楽しむうちに学校の  
ことがわかった!



橋本市家庭教育支援チームでは、「家庭読書班」を編成しており、「家読」に関する講座を展開しています。



# 平成24年12月～平成25年3月のイベント

※は問い合わせ先と開催場所が違うのでご注意ください。各館が休館日の場合、締切日はその前日になります。  
受付が開始されているイベントは、すでに定員に達している場合があります。ご了承ください。



実施日時	事業名	事業内容	対象・定員	費用	申込・締切	問い合わせ
H25.4/1～H26.3/31 毎月第1土曜	トムソーヤ	橋本市運動公園郷土の森の自然の中で遊ぼう!	小学生 30名	会費その他 年間2000円	要 1/31	橋本ひだまり倶楽部 32-5151(土日のみ)
児童館開館日の 火・水・土曜 16:30～	リトルプレイタイム	卓球、なわとび、輪車などで遊ぶよ。読み聞かせも します。	幼児～中学生	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
毎月第3日曜 13:30～	こども将棋教室	将棋を習いたい子どもたち! 公民館へ来ませ! 先生がやさしく教えてくれます。	こども対象	無料	不要	橋本地区公民館 34-2750
H25.1/10～3/14 木曜 16:30～	キッズバトン教室	リズムに合わせておどる楽しいスポーツだよ 体験用バトンもあります。無料体験有	4歳～小学1年生 25名 対象年齢未満は 不可	5000円 (10回)	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
H25.1/17～3/21 木曜 ①9:30～②11:00～	ファミリースポーツ教室	家庭でできないスポーツを経験させてみませんか。 託児有(有料)幼児1名追加1000円	H24.4～H23.3に生まれ た幼児と保護者 各15組	5000円 (10回)	要 12/20 9:00～ 事務所で受付中	県立橋本体育館 32-9660
12/21 13:30～15:30	絵本のひろば &おはなし会	絵本のひろば 13:30～15:00 おはなし会 15:00～15:30 ※先着30名にミニプレゼント	どなたでも	無料	随時 電話受付中	高野口地区公民館 33-3111
12/22 10:00～	音楽教室 ハンドベルを奏しよう	楽しいクリスマスメロディーだよ!	幼児・小学生 10名	無料	要 12/21	はらだ子ども館 33-0330
12/22 15:00～	季節の手作り教室	来年はへび年。お正月の壁飾りを作ろう。	小学生 15名	200円	要 12/21	友愛児童館 42-5004
12/25 15:00～	クリスマスパーティー	別館で、みんなで楽しくクリスマスパーティーをしよう。 ケーキもあるよ。	小学生 30名	150円	要 12/22	きしかみ子ども館 32-5094
①12/25 ②H25.1/30 15:30～	おりがみを奏しよう	①クリスマスツリーとサンタコース ②赤おにぎりと青おにぎりを作りますよ。	小学生 各15名	100円	要 ①12/22 ②1/29	友愛児童館 42-5004
12/27 10:00～	大そうじ	みんなできれいに掃除をしよう	どなたでも	無料	不要	はらだ子ども館 33-0330
12/27 10:00～ 14:00～	年末の大そうじ	一年間の締めくり! 大掃除をして気持ちのいいお 正月を迎えよう!	どなたでも	無料	不要	きしかみ子ども館 32-5094
12/27 10:00～	大掃除	みんなできれいに掃除をしよう	どなたでも	無料	要 12/26 当日参加可	友愛児童館 42-5004
H24.12/27 13:00～	年末大そうじ	今年1年の汚れを落とし、新年を気持ちよく迎えましょ う!	どなたでも	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
12/19～H25.3/13 水曜 16:00～17:00	ジュニア フットサルスクール	フットサルの楽しさをまず体験してみてください。 初心者、未経験者対象。	5歳～小学生	300円	当日受付 日程問合せ可	県立橋本体育館 32-9660
H25.1/9～3/13 水曜 16:00～16:50	ジュニア スポーツトレーニング教室	コーディネーショントレーニングやラダーを使って、遊びながら運 動神経を伸ばすトレーニングをします。	小学2～6年生 20名	3500円 (10回)	要 事務所で受付中	県立橋本体育館 32-9660
H25.1/5 15:30～	みんなで遊ぼう	お正月あそび・福笑いをしようね。	どなたでも	無料	不要	はらだ子ども館 33-0330
H25.1/5 13:30～	新春ひと文字書き &「いもはんこ」作り	新年の抱負をひと文字にしよう。らっかん(名前のは んこ)も「いも」で手作り!!	小学生 15名 3年生以下は保護者要	200円	要 12/26	志野地区公民館 33-2458
H25.1/5 14:00～	ジャンボカルタ大会	部屋中に散らばった大型カルタをみんなで探そう。	小学生 15名	無料	要 1/4	名古屋児童館 42-5560
H25.①1/9・30② 2/23・27 15:30～	ふれあいルーム エクラフト	①よきによき動くふしぎなタゴ ②カラフルびゆんびゆんゴマ	どなたでも	無料	不要	はらだ子ども館 33-0330
H25.1/9 15:30～	お正月遊びして おもちびざを作ろう!	新年の始まりにみんなでお正月の遊びをして、おもち びざを作ろうね。	小学生 30名	100円	要 1/8	きしかみ子ども館 32-5094
H25.1/9・2/6・3/2 15:30～	ハッピー バースデータイム	月ごとに手作りのお誕生会をするよ。みんなで参 加してね。	幼児、小学生	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
H25.①1/11②1/25 ③3/1 10:30～	キッズランド	①おもちびざを作ろう。②へびの絵馬を作ろう。 ③ちらしずしを作ってひな祭りしよう。	幼児親子 各15組	①③100円 ②50円	要 ①1/10 ②1/17③2/28	きしかみ子ども館 32-5094
H25.1/12 15:00～ 1/23 15:30～	メモホルダー &ペン立て	フェルトのすまじにメモをはさんで、横にペンを立てる よ。	小学生 各15名	150円	要 1/11・12	友愛児童館 42-5004
H25.1/12 13:30～	新春子どものお茶会	お茶の作法と美味しいお菓子をいただきます。	小学生 15名 3年生以下は保護者要	300円	要 1/9	志野地区公民館 33-2458
H25.1/13 10:00～	連凧に挑戦!	大空に連凧をあげよう!	県内在住の一般の方 40名	1人 1000円	要 1/4	紀北青少年の家 22-5530
H25.1/15・2/12 3/12 11:00～11:30	あかちゃん &絵本のひととき	あかちゃんとおかあさん(保護者)対象の読み聞かせ	あかちゃん &その保護者 各30名	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
H25.1/16・26 15:30～	うきうきクッキング	お好み焼きを作って食べようね。	小学生 各10名	150円	要 1/12・25	はらだ子ども館 33-0330
H25.1/16・23 15:30～ 1/26 14:00～	カラフルスネークの 絵馬飾り	今年の目標や願いを書いた絵馬を作ろう。ポップでカラ フルな蛇の絵馬にするよ。	小学生 各24名	100円	要 1/12・22・25	きしかみ子ども館 32-5094
H25.1/16 15:30～	こども茶道教室	先生がやさしく教えてくれます。	小学生 12名	100円	要 1/12	友愛児童館 42-5004
H25.1/16・23 15:30～ H25.1/19 15:00～	ストラップ工作	マカロンストラップ作り。小銭入れとしても使えるよ。	小学生 各15名	100円	要 1/12・18・22	名古屋児童館 42-5560
1/19 10:00～12:00	移動児童館 にこにこランド	ミロンが作るカルポードやびゆんびゆんゴマ工作、 ゲームなどもりだくさん! ※橋本小学校体育館	小学生 未就園児は保護者要	100円	要 1/16	きしかみ子ども館 32-5094
H25.1/20・3/17 14:00～15:00	こどもと大人の ストーリー・テリング	絵や文字に頼らず、話し手・聴き手が語り聞かせをし ます。(絵本コーナー)	どなたでも 各30名	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
H25.1/21・2/18・3/18 9:30～11:30	それいけわんパーク ※会場:橋本体育館	親子で体験、大型遊具で遊ぼう。赤ちゃんコーナーや おしゃべりコーナーも。	橋本市在住の未就園児と その家族	1家庭 100円	不要	※市福祉課 33-1111
H25.①1/22②2/26 ③3/12 10:00～	すくすくクラブ	①一緒に遊ぼう福笑い②とんがり帽子のぐりとぐら ③スティックフレームに思い出を飾ろう。	幼児親子 各10組	①③500円 ②100円	要 ①1/19 ②2/23③3/9	はらだ子ども館 33-0330
H25.1/26 15:00～ 2/27 15:30～	ゆうあい スクラップブック作り	お気に入りの写真をアルバムにしよう。	小学生 各15名	300円～	要 1/25・2/26	友愛児童館 42-5004
H25.1/26・2/23 14:30～	ふれあいルーム 卓球教室	初めての人も楽しめます。卓球クラブの人が基礎 から指導してくれるよ。	小学2年生～ 各10名	無料	要 1/25・2/22	名古屋児童館 42-5560
H25.1/26 8:30～	木工作品を作りに行こう ※木工館(河内長野市)	河内長野市の木工館へ、木工作品を作りに行こう。 マイクロボに挑戦して行くよ。	3年生以上の小学生 15名	800円	随時 電話受付中	高野口地区公民館 33-3111
H25.1/26 14:00～14:30	節分読み聞かせ会	節分をテーマに、絵本や紙芝居の読み聞かせ(絵本 コーナー)	就学前の幼児と その保護者 30名	無料	不要	橋本市図書館 33-0899

実施日時	事業名	事業内容	対象・定員	費用	申込・締切	問い合わせ
H25.1/29～2/2 15:30～	WEEKくらぶと アイロビズのキネオダ	お待ちせました! 大人気のキャラクターを作ろう。 一人2つ作れるよ。	小学生 各15名	100円	要 1/26・29 30・31・2/1	きしかみ子ども館 32-5094
①H25.1/29 ②2/26 10:30～12:00	めだかクラブ	ママクッキング・手遊び・絵本の読み聞かせ	幼児親子 各10組	300円	要 ①1/26 ②2/23	友愛児童館 42-5004
H25.1/30 15:30～ 2/9 15:00～	フェルト工作	フェルトでかわいい小物入れを作ろう。	小学生 各15名	100円	要 1/29・2/8	名古屋児童館 42-5560
H25.2/1・2 10:30～	キッズらんど みんなで鬼退治!	みんなで季節の行事を楽しもう。豆まきをして、悪い 鬼をやっつけようね。	幼児親子 各15組	100円	要 1/31・2/1	きしかみ子ども館 32-5094
H25.2/2 14:30～	ふれあいルーム リトルクッキング	バレンタインスイーツ作り。	小学生 各15名	100円	要 2/1	名古屋児童館 42-5560
H25.2/2 14:00～15:00	おはなし会	絵本の読み聞かせや、川嶋敏子さんによるスー ー・テリング。(絵本コーナー)	就学前の幼児と その保護者 30名	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
H25.2/3 10:00～	こおどフェスタIN 紀北	たいに演奏、はっさ(風呂)、クラフト体験、模擬店など もりだくさん!	どなたでも	無料	不要	紀北青少年の家 22-5530
H25.2/6・9 15:30～	うきうきクッキング	ハートのクッキーを作ろう。	小学生 各10名	150円	要 2/5・8	はらだ子ども館 33-0330
H25.2/6・13 15:30～ 2/9 15:00～	わくわくクッキング ちょこちょこクッキーを作ろう	今年もバレンタインデーに向けて、チョコチップクッ キーを作ろう。おいしくできるかな?	小学生 各24名	150円	要 2/5・8・9	きしかみ子ども館 32-5094
H25.2/9 15:00～ 2/13 15:30～	ボンボンクラフト	カラフルなハムスター	小学生 各15名	100円	要 2/8・9	友愛児童館 42-5004
H25.2/9 13:30～	ガトーショコラ作り	バレンタインデーのプレゼントにしたい、おいしいガ トーショコラ(チョコレートケーキ)を作ります。	小学生 15名 3年生以下は保護者要	500円	要 1/31	志野地区公民館 33-2458
H25.2/13・20 15:30～	季節の手作り工作 うきぎび	ちりめんうきぎやお花を飾るよ。	小学生 各10名	200円	要 2/9・19	はらだ子ども館 33-0330
H25.2/16 15:30～	手作り工作 ぐりとぐら	カラ・軍手でかわいいぐりとぐらを作ろう。	小学生 10名	100円	要 2/15	はらだ子ども館 33-0330
H25.2/16 10:00～15:00～ 2/27 15:30～	ピースくらぶ スノーマンのタペストリー	ピースでスノーマン(雪だるま)を作って、タペストリー にしよう!	小学生 各24名	100円	要 2/15・26	きしかみ子ども館 32-5094
H25.2/16 15:30～	おりがみを奏しよう	桃の花に飾ったおひなさま	小学生 15名	100円	要 2/15	友愛児童館 42-5004
H25.2/16 15:00～ 2/20・27 15:30～	季節の手作り教室 ひな飾り作り	手作りのおひなさまで、ひな祭りを迎えよう。	小学生 各15名	150円	要 2/15・19・28	名古屋児童館 42-5560
H25.2/19～23 15:30～	WEEKくらぶと ひな飾りを作ろう!	季節の飾りを作ろう。ちりめんで貝型のひな飾りを作 らうよ。	小学生 各15名	150円	要 2/16・19 20・21・22	きしかみ子ども館 32-5094
H25.2/20 15:30～ 2/23 15:00～	季節の手作り教室	ちりめんのかわいいおひなさまを作ろう。	小学生 各15名	200円	要 2/19・22	友愛児童館 42-5004
H25.2/23・3/23 1日4回開催	読み聞かせ会	絵本や紙芝居の読み聞かせ(絵本コーナー)	就学前の幼児と その保護者 各30名	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
H25.2/24 14:00～ (開演13:30)	こども狂言教室 発表会	こども狂言教室で練習してきたお人形(こども)たちが、 狂言や小唄を披露します。先生方による模範演技も。	どなたでも	無料	不要	橋本市公民館 33-6108
H25.2/27 10:00～11:00	よみかせ会	えほんのひろばも同時開催します。(10:00～15:00)	どなたでも	無料	不要	紀北地区公民館 33-2867
H25.3/2 11:00～	ひなまつりパーティー	別館でひなまつりしよう。お昼はちらしずしを作って 食べようね。	小学生 30名	150円	要 3/1	きしかみ子ども館 32-5094
H25.3/6・9 15:30～	うきうきクッキング	マドレーヌを作って食べようね。	小学生 各10名	150円	要 3/5・8	はらだ子ども館 33-0330
H25.3/6・13 15:30～ 3/9 10:00～	エコくらぶと ルームボードを作ろう	牛乳パックがおしゃれなルームボードに大変身☆。文 字を塗ればウェルカムボードにも。	小学生 各24名	100円	要 3/5・8・12	きしかみ子ども館 32-5094
H25.3/6 15:30～ 3/9 15:00～	にこにこクッキング	あつあつのにこ焼きを作ろう。	小学生 各15名	100円	要 3/5・8	友愛児童館 42-5004
H25.3/6 15:30～ H25.3/9 15:00～	ブックカバー作り	ナイロンファイルに絵や模様を貼りつけて、オリジナ ルブックカバーを作ろう。	小学生 各15名	100円	要 3/5・8	名古屋児童館 42-5560
H25.3/9～10 1泊2日	小学生だって 卒業旅行	小学校卒業を前に、友達と楽しい思い出を作ろう!	県内在住の小学6年生 40名(4人1組)	1人 3500円	要 2/22	紀北青少年の家 22-5530
H25.3/13 15:30～ H25.3/16 15:00～	ふれあいルーム リトルクッキング	おいしいにこ焼き作り。みんなで作ると、気分もほか ほか。	小学生 各15名	100円	要 3/12・15	名古屋児童館 42-5560
H25.3/15・16 10:30～	キッズらんど ネームホルダーを作ろう	4月にそなえて、かわいいネームホルダーを作ろう。	幼児親子 各15組	50円	要 3/14・15	きしかみ子ども館 32-5094

## 保護者向けイベント

12/21・H25.1/18 2/15・3/15 10:00～	スクラップブック作りを 楽しもう	10:00～12:00 アルバム作り 12:00～15:00 自由制作・交流会	市内在住の保護者	300円～	不要	はらだ子ども館 33-0330
①12/21 10:00～ ②H25.2/22 10:30～	カーネーションクラブ	①お正月の壁飾りを作りましょう。 ②すてきなわらべのおひなさまを作りましょう。	市内在住の保護者 各10名	300円	要 ①12/20 ②2/21	友愛児童館 42-5004
12/21・22 10:00～	ママ倶楽部 来年の干支飾り	毎年恒例になりました! 押し絵で巳年の干支飾りを作 りましょう。	保護者 各15名	1000円	要 12/20・21	きしかみ子ども館 32-5094
12/25・H25.3/12 10:00～15:00	スクラップブック作り	10:00～12:00 アルバム作り 12:00～15:00 自由制作・交流会	市内在住の保護者	300円～	不要	友愛児童館 42-5004
H25.1/22 13:30～ 1/30・31 10:00～	ママ倶楽部 ウェルカムボードを作ろう	木の板にブックボードに、電気コトで焼き色をつけ たウェルカムボードを作ろうよ。	保護者 各15名	300円	要 1/19・29・30	きしかみ子ども館 32-5094
H25.①1/25②2/22 10:30～	マザールーム	①布でマカロンのストラップを作りましょう。 ②桃の節句のフワアランジ	市内在住の保護者 各10名	①150円 ②500円	要 ①1/24②2/21	名古屋児童館 42-5560
H25.1/25・29 10:00～	ママタイム	コスメ節句にチャレンジしましょう。	市内在住の保護者 各10名	300円	要 1/24・26	はらだ子ども館 33-0330
H25.2/5 13:30～ 2/8 10:00～	ママ倶楽部 チョコレートでお菓子 作りましょう!	バレンタインデーに向けて、チョコレートでお菓子を作 りましょう!	保護者 各15名	500円	要 2/2・7	きしかみ子ども館 32-5094
H25.2/19・22 10:00～	ママタイム	リースの中に花立雛を飾ります。	市内在住の保護者 各10名	300円	要 2/16・21	はらだ子ども館 33-0330
H25.2/22 10:00～ 2/26 13:30～	ママ倶楽部 ひな飾り	季節の飾りを作りましょう。ももの節句にぴったりな飾 りになります。	保護者 各15名	300円	要 2/21・23	きしかみ子ども館 32-5094
H25.3/5 10:00～ 3/8 10:00～	ママ倶楽部 フアリアクハルを作ろう	四角いキャンパスの帆布にステンシルをして、リーフ (葉型)リボンで縁取って…おしゃれなインテリアに☆	保護者 各15名	300円	要 3/2・7	きしかみ子ども館 32-5094



# 教えて！となりの朝ごはん

冬の

かんたん☆  
朝ごはん

## コロコロパンプキン



### 【材料1人分】

かぼちゃ 120g ベーコン 1枚  
ピーマン 5g とろけるチーズ 20g

### 【作り方】

- ① かぼちゃはサイコロ切り、ベーコンは細切り、ピーマンはみじん切りにしておく。
- ② かぼちゃとベーコンを耐熱皿にのせ、ラップをしてレンジで約2分加熱する。
- ③ ②をとりだして軽くまぜ合わせ、チーズをのせ、さらにピーマンのみじん切りを散らす。
- ④ ③をオーブントースターで焼く。チーズがとけてこげ目がついたらできあがり。

## きのこの混ぜごはん

### 【材料1人分】

しいたけ 50g しめじ 100g にんじん 40g ツナの缶詰 40g  
A (砂糖 小さじ1 だししょうゆ 小さじ2)

### 【作り方】

- ① しいたけは半分に切ってから千切りにし、しめじは半分に切っておく。
- ② ①とAを小鍋に入れ中火にかけ、水気がなくなるまで煮る。
- ③ あたたかいご飯に②を混ぜて、器にもる。お好みで味のりをちぎってふりかける。



栄養士さんからの  
ひとこと



緑黄色野菜の王様と言われるだけあって、ビタミン、ミネラル、カロテンをたっぷり含んだほうれん草。おいしく摂取して、寒い時期を乗り切りましょう。



## チキンとほうれん草のスープ

栄養士さんのおすすめスープ



### 【材料1人分】

鶏肉 30g たまねぎ 20g にんじん 20g 水 160cc  
えのきだけ 10g ほうれん草 30g 塩 こしょう サラダ油 2g  
チキンスープ 6g 片栗粉 2g ごま油 少々 しょうゆ少々

### 【作り方】

- ① 鶏肉はひと口大に切って、塩こしょうをしておく。
- ② たまねぎ、にんじんは1cmの角切りにする。
- ③ えのきだけはいしづち部分を切り落とし、1.5cmくらいに、ほうれん草は1~2cmに切る。
- ④ サラダ油を熱し、①を焼く。色がついたら水とスープの素を加え、②を入れて煮る。
- ⑤ ③を加えて味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油少々を入れ、温かいうちに食べる。

※げんきっこでは、「教えて！となりの朝ごはん」を募集しています。あなたのおうちのかんたん朝ごはんを紹介してください。  
また、橋本市家庭教育支援チームでは、「食育班」を構成しており、「食」に関する講座を展開しています。