子育て支援センターだより

気軽に参加してください

6月の行事予定

2日（土）	支援センター開放	9:00 ～ 12:00
6日（水）	子どもの言葉の発達について 内容：乳幼児期からの言葉の発達に関する相談 講師：子育てマイスター　酒井直子氏（言語聴覚士）	10:30 ～ 11:30
8日（金）	乳児教室 講師：あわら市職員（保健師）	10:30 ～ 11:00
12日（火）	親子ふれあい（芦原青年の家） 内容：玩具で遊んだり、音楽に合わせて親子で楽しむ	10:00 ～ 11:30
15日（金）	学校給食試食会 内容：子育て支援センターを利用する市内在住の親子 料金：275円　先着10組　※ 要予約	10:30 ～ 11:30
19日（火）	清涼飲料水講座 内容：ジュースの中身について 講師：県消費者生活センター	10:30 ～ 11:30
21日（木）	子どもの歯についての話 内容：乳幼児期の歯についての話・相談 講師：子育てマイスター　新家信行氏（歯科医師）	14:30 ～ 15:30
25日（月）	おばあちゃんの味の日の試食会	11:15 ～ 12:00
27日（水）	誕生会	10:30 ～ 11:15

◆ 電話相談・育児相談　月～金曜日　9:00 ～ 16:30
◆ のびのび子育て相談室（電話相談可）毎週火曜日 13:30 ～ 15:30
◆ 開放デーは裏表紙へ
（いちひめこども園・伊井こども園は時間内常時開放です。）
（本荘こども園は、新郷小学校で開催しています。）

◆ **申込み・問合せ　子育て支援センター　☎ 77-1163**

こあらっこだより

気軽に相談してください

子育て世代包括支援センターの保健師が「子どもの健康情報」をお伝えします

授乳中のお母さんの食事のお話

母乳は血液から作られるため、食事と母乳は密接な関係にあります。

取りたい栄養素～おすすめ食材～

- **カルシウム＋ビタミンD**
  骨を丈夫にするカルシウムはビタミンDと一緒に取ると吸収率が上がります。特に、生理の再開後、半年から1年は骨量を増やすチャンスです！

- **鉄**
  母乳には移行しませんが、産後の体力回復や母乳分泌に必要です。動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に取ると吸収率が上がります。

- **葉酸**
  血液を作るのをサポートしてくれます。さらに、細胞分裂を促進する働きがあるので、産後の子宮ダメージの回復促進や抜け毛の予防にも効果があります。

これは気をつけよう

- **アルコールやカフェイン**
  母乳に移行する量は微量ですが、赤ちゃんは処理能力が未発達なため影響があります。
- **たばこ**
  母乳の分泌量を減らしたり、赤ちゃんの体調への影響も指摘されています。
  受動喫煙の影響も大きいので、家族で禁煙しましょう。

◆ **問合せ**　～妊娠期から子育て期の総合相談窓口～
子育て世代包括支援センター（こあらっこ）
☎ 73-8010（保健センター内）

毎月25日は おばあちゃんの味の日

材料 / 4人分

水煮ゼンマイ	：200g
※干したものの場合	：25g
薄揚げ	：1/2枚
唐辛子	：1/4本
しょうゆ	：40g
砂糖	：65g
だし汁	：大さじ1

栄養 / 1人分

エネルギー	：173kcal
たんぱく質	：7.7g
脂質	：6.0g
カルシウム	：123mg
鉄	：2.4mg
食塩	：0.7g

作り方

①ゼンマイは固いところを切り落とし、4cm程度の長さに切る。（水煮の場合は、水で洗ってから煮る）
②薄揚げは細切りにし、唐辛子は細かく切っておく。
③①と薄揚げにだし汁と砂糖を加えてしばらく煮る。
④しょうゆを加えて、ゆっくりと煮含め、煮立ったら唐辛子を混ぜる。
※ 濃い味付けに仕上がりますので、調味料はお好みで加減してください。

ゼンマイ（薇・銭巻）について

グルグルと葉の先端を巻き込んだような形をしており、ゼンマイ式のバネはこれに似ていることが由来となっています。産毛のような茶色い毛に包まれており、日陰で湿り気のあるところに点々と生えています。一株から出る本数が少ないので見つけにくいようです。

まなびの広場

まなびの広場では、生涯学習など“まなび”に関する話題をお知らせします！

「前期NEWスポーツ・チャレンジデー」会場の変更について

広報あわら4月号に掲載した「NEWスポーツ・チャレンジデー」ですが、「福井しあわせ元気」大会」プレ大会開催のため、会場を次のように変更いたしますので、ご注意ください。

・農業者トレーニングセンター
（5月23日～6月13日）
・トリムパークかなづ
（6月20日～7月11日）

問合せ　スポーツ課　☎73-8043

6月は食育月間！「和食・行事食」を学ぼう～七夕編～

6月は「食育月間」です。バランスのよい和食や七夕の行事食について、親子で楽しく学びませんか？

とき　6月16日（土）9時30分～13時（受け付け　9時15分～）
ところ　食育スタジオ
対象　市内在住の親子（調理に参加する子どもは小学生以上）
※先着5人まで託児あり
内容　行事食やおばあちゃんの味など和食を中心とした調理実習
講師　食生活改善推進員、市管理栄養士
参加費　無料
定員　先着10組（20人程度）
持ち物　筆記用具、エプロン、三角巾、タオル
申込み　【期限】6月1日（金）
健康長寿課　☎73-8023

第5回　市民スポレク祭 ソフトボール競技　参加者募集！

とき　6月17日（日）※雨天中止
・開会式　8時
・競技開始　8時30分
ところ　トリムパークかなづグラウンド
対象　市内在住者で16歳以上の人（高校生は除く）
チーム　体協各支部単位のチームで、監督1人、選手20人以内で編成
申込み　【期限】6月7日（木）17時
所定の申込書でお申し込みください。申込書は市のホームページからダウンロードできます。
あわら市スポーツ協会事務局（スポーツ課内）
☎73-8043
FAX 73-1350
✉ sports@city.awara.lg.jp

第38回　伊井さつきまつり

伊井地区のふるさとまつりです。楽しいひと時を過ごしましょう。

とき　5月27日（日）11時～
ところ　伊井公民館
内容　「トランペットヒーローズ」による演奏、さつき盆栽展、ふるまいもち、模擬店、お茶席、ステージ発表、作品展、はぴりゅうぬりえ&缶バッチ作り&国体グッズ販売、健康機器測定&健康食、バザー
問合せ　伊井公民館
☎73-4511

新着図書 BOOKS あんない

最近入った本の一部をご紹介します

<一般書　文学>
- さざなみのよる（木皿　泉）
- ギロチンハウス（大石　直紀）
- 泣きかたをわすれていた（落合　恵子）
- 海を抱いて月に眠る（深沢　潮）
- 風は西から（村山　由佳）
- 凶犬の眼（柚月　裕子）
- 草薙の剣（橋本　治）
- 独り舞（李　琴峰）
- 貝社員浅利軍平（浜口　倫太郎）
- オリンピックへ行こう！（真保　裕一）
- 豆腐の角に頭ぶつけて死んでしまえ事件（倉知　淳）
- 友達以上探偵未満（麻耶　雄嵩）
- 酒の渚（さだ　まさし）
- 乗客ナンバー23の消失（セバスチャン・フィツェック）
- 不倫のオーラ（林　真理子）
- 物語のなかとそと（江國　香織）
- わかって下さい（藤田　宜永）

<一般書・その他>
- 進む、書籍PR！（奥村　知花）
- エクセルは見た目が9割（吉岡　豊）
- 弘兼流「ひとり力」で孤独を楽しむ（弘兼　憲史）
- るるぶ滋賀びわ湖'19（JTBパブリッシング / 編）
- 楽しい日本の恐竜案内（平凡社 / 編）
- 骨粗鬆症（石橋　英明）
- 何も作りたくない日の爆ラク！のっけごはん（主婦の友社 / 編）
- 大人になったら、着たい服　2018春夏（主婦と生活社 / 編）
- 最新農業の動向としくみがよ～くわかる本（中村　恵二）
- ターシャ・テューダーへの道（食野　雅子）
- 人生はおもしろがった人の勝ち（萩本　欽一）
- 利休と戦国武将（加来　耕三）

<児童書>
- あたらしいおうちにひっこしたけれど・・・（マルタ・アルテス）
- 恐竜トリケラトプスはじめてのたたかい（黒川　みつひろ）
- まめのかぞえうた（西内　ミナミ）
- モンスターホテルでプレゼント（柏葉　幸子）
- 魔女バジルと魔法の剣（茂市　久美子）
- 回文で遊ぼう　きしゃのやしき（間部　香代）
- こども「徒然草」（齋藤　孝）
- 星空図鑑（藤井　旭）
- つくりかたがよくわかるお料理教室5（かんちく　たかこ）
- さがしてみつけてなんじゃこりゃ！まつり（西山　雅子）
- コーヒー豆を追いかけて（原田　一宏）

本の所在については、図書館にお問い合わせください。

問合せ　芦原図書館　☎78-7246
金津図書館　☎73-1011