



楽しい!
おいしい!

ごはんの時間



- かるたであそぼう！
- かんたん
ファミリークッキング
『にんじんごはん』
『焼かないチーズケーキ』

- みんなでやろう！
『感染症予防』
- 大牟田市の保育園特集
- 子育て情報掲示板

★ 特集! 楽しい! おいしい! ごはんの時間

子どもの成長に大切だとわかっていても、食べてくれなかったり、親の方に手をかける時間がなかったりしますよね。

食に関する色々な悩みについて栄養士の方にアドバイスをいただきました。

離乳食を始めたら、母乳やミルクはもういらない?

この時期はまだ食事ではとれる栄養が限られていて、発育に必要なカルシウムや鉄などを補ってくれるのが母乳やミルクです。(1歳半くらいまでは飲ませて大丈夫。)でも授乳で子どもが安心するなら、卒乳をあせらなくてもいいですよ。



食事中ウロウロしてなかなか食べてくれません

離乳食の頃から足の裏をしっかりと床につけて食べさせるのがポイントです。足がブラブラしていると気を取られ、食べることに集中できなくなります。子どもと向かい合わせに座り、子どもの足をお母さんのひざの上につけて食べさせるのも効果的です。食事は20分くらいにして、ダラダラ食べを防ぐことも大切です。



毎日きちんと作る時間がありません。つい、レトルトやおそうざいに頼ってしまいます

忙しくて手作りできない日もありますよね。時には出来合いのものに頼っても良いと思います。お母さんの気持ちが楽になることと、笑顔があることが子どもにとって一番幸せなことなんです。ただし、頼り過ぎると栄養が偏ったり塩分や添加物の摂りすぎになることもあるので、野菜を1品加えるなど工夫してみましょう。



毎日朝食を食べさせたい。

朝食は体温を上昇させ、頭の働きを良くします。ご飯とみそ汁や具だくさんのスープなどがあるといいですね。

ただ、毎日完璧にするのは難しいと思うので、余裕のある時にちゃんとできたらいいと思います。

子どもの食欲がないときは、果物やシリアル、ヨーグルトなどその時に子どもが食べられるものでも大丈夫ですよ。



子どもが小食で困っています

好き嫌いがあっても無理強いせず、食事の時間をより楽しめるように工夫してみては? 同じ食事内容でも時間がある時は子どもと一緒に準備をしたり、ランチプレートにかわいく盛りつけたり、お弁当箱に詰めてみたりすると、気分が変わって食べてくれることもありますよ。



バランスの良い食事じゃないとダメ?

いろいろな栄養素などを一週間トータルで取れていればあまり悩まなくていいですよ。できるだけ主食だけで済ませず、肉、魚、野菜、豆腐などどれか一品だけでも合わせてとれるといいですね。しっかり栄養がとれていると学力や体力の向上につながります。



栄養士さんからのメッセージ

食は体を作る基本であると同時に五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚)を刺激する学習材料でもあります。バランスの良い食事を摂ることは大切ですが、会話と笑顔が何よりの調味料であり、楽しく食べるための一番の秘訣でしょう。

食事は「身体」「心」「人間関係づくり」の基礎となります。余裕がある時はみんなで楽しく食べることをこころがけていけばいいと思います。

甘木山乳児院 栄養士
木下 里美さん

大牟田市 福祉課 管理栄養士
坂梨 圭子さん(左)
松尾 喜美子さん(右)



かるたであそぼう！



おおむたは日本かるた発祥の地です。古くから慣れ親しまれている「かるた」を皆さんも楽しんでいますか？

かるたの中には「いろはかるた」や「百人一首歌かるた」だけでなく伊勢物語や源氏物語等の歌物語をモデルにしたかるたも存在しています。ちなみに、実はトランプもかるたの仲間なんですよ。

大牟田市では年間を通じて色々なカルタのイベント・大会が開催されています。多人数対多人数の団体戦も大会によっては開催されているので、お友だちと練習をして、積極的にイベントに参加してみましょう！

市内の主なかるたイベント
※詳細はお問い合わせ先までご連絡ください。

市民かるたフェア
★日時：毎年7月中旬
(様々なカルタを楽しんで
もらうイベントです)
★場所・お問合せ：
三池カルタ・歴史資料館
(☎5318780)
<http://karuta-rekisho.com/event/>

九州新人かるた大会
★日時：毎年10月中旬
(競技百人一首の大会です)
★場所・お問合せ：
三池カルタ・歴史資料館
(☎5318780)
<http://karuta-rekisho.com/event/>

新年カルタ大会
★日時：毎年1月初旬
(来年は1月13日※子ども会に加入されている子どもさんが対象です)
★場所：手鎌地区公民館
★お問合せ：生涯学習課
青少年教育担当
(☎4112625)

かんたんファミリークッキング

カラフル！

にんじんごはん



材料〈4人分〉

- 米…2合半 ●水…2と1/2カップ
- ツナ缶・コーン缶…各1缶(小)
- にんじん…1/4本 ●ピーマン…1/2個
- 調味料(醤油小さじ1/4、塩小さじ1/2)
- ※バター(お好みで)

つくりかた

- 1 にんじん・ピーマンはみじん切り、コーン缶は水を切っておく。
 - 2 米を洗ったら分量の水を入れ、にんじん、ツナ缶、コーン、調味料を入れ炊飯器で、普段どおり炊く。
 - 3 炊き上がったピーマンを入れ、よく混ぜてできあがり。
- ※お好みで、炊き上がりにバターを加えてもおいしくできあがります。

オーブン不要！

焼かないチーズケーキ

材料

- クリームチーズ…200g
- A { ●ホットケーキミックス…35g
●砂糖…80~100g }
- 溶き卵…Mサイズ2個
- 生クリーム…200cc
- レモン汁…大さじ1/2



つくりかた

- 1 常温に戻したクリームチーズにAを加え、ゴムベラか、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- 2 溶き卵と生クリームをそれぞれ数回に分けて入れ、その都度良く混ぜる。
- 3 最後に、レモン汁を加えむらなく混ぜ、耐熱容器に生地を流しラップをフワリとかける。
- 4 600Wのレンジで5分加熱し、冷やしてできあがり。

※レンジによって時間は調整して下さい。市販の紙製のケーキ型でもOK。



みんなでやろう！感染症予防

感染症とは：細菌やウイルス（悪さをするばい菌）が体の中に入ることによって起こる病気のこと。
インフルエンザやおたふく風邪など。

誰でもできる3つの予防方法をご紹介します！



きちんと手を洗おう

きれいに手を洗うことは、誰にでもできる感染症対策です。
正しい手洗い方法を身に付け実践しましょう。



①水で洗う



②石鹸をつける



③手のひら



④手のこ



⑤指の間



⑥指先



⑦親指



⑧手首



⑨水で流す



⑩手をふく

マスクをしよう！

他の人への感染を防ぐため、
咳エチケットをしましょう。



○マスクを隙間がないようにつける

○ティッシュやハンカチでおおう

○袖の内側で口と鼻をおおう

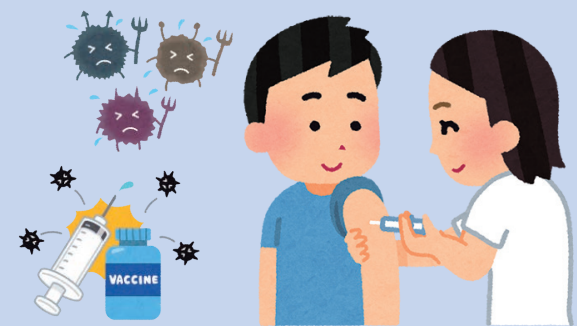


×なにもしない

×手で押さえる



予防接種で流行を防ごう



感染症には予防接種で防げるものがたくさん
あります。細菌やウイルスに対する免疫をつく
り、病気になりにくい状態で感染症を予防し
ましょう。

また、予防接種を受けることで、感染の拡大を
防ぐこともできます。

これから寒くなるにしたがって、インフルエンザなどの感染症が流行
します。感染症に「かからない」「うつさない」ために、3つの予防方法（手
洗い・マスク・予防接種）に取り組んで欲しいです。手は、見た目は汚れて
いなくても、細菌やウイルスが付着している可能性があります。汚れが残り
やすいところは、指先やつめの間、手首、手のシワです。家族みんなで
楽しくしっかり予防しましょう。



大牟田市役所 子ども家庭課
田中保健師

子育て情報 掲示板

(令和元年11月～令和2年2月)

- ★参加費の明記がないものは無料です。
- ★それぞれ情報の詳細については、各問合せ先へ直接おたずねください。
- ★表内の時間は24時間で表記しています。
- ★それぞれの対象をマークで表示しています。

どなたでも



乳幼児 幼児 小学生

日 と き 所 ところ 対 対象

TEL 問合せ 主 主催 ￥ 参加費 申 申込期間

遊びにきません

大牟田文化会館のイベント(お問合せは☎55-3131まで)

1.ほしぞら★探検隊in有明高専



大牟田文化会館と有明工業高等専門学校天文部の合同による星空観察会を実施します。季節の星座や天体を望遠鏡や双眼鏡で観察してみましょう。

日 11/8(金)18:00～20:00

所 有明工業高等専門学校 申 事前申込必要

対 小学生以上(中学生以下は保護者同伴)30人

2.第43回九州青年美術公募展



若い力の創造的美術活動とその作品の鑑賞を通じて、地方美術の振興・普及を図り、新人青年作家の才能を発見し、育てる場として本展を開催します。

日 11/24(日)～11/30(土)10:00～18:00(最終日は17:00まで)

所 大牟田文化会館2階展示室、第3会議室

対 どなたでも

3.プラネタリウム 冬の星座解説はじまります。



冬は星空が最も華やかな季節です。1等星と呼ばれる明るい星がいくつも輝きます。オリオン座の勇壮な姿や全天一の明るさを誇るシリウスの輝きをご覧ください。

日 12/8(日)～2/24(月・祝)

所 大牟田文化会館3階プラネタリウム

対 どなたでも 申 平日の団体投影(5名以上)は必要

￥ 一般310円、高校生210円、4歳～中学生100円

4.クリスマスファミリーコンサート



「レットイットゴー(アナと雪の女王)」や「小さな世界」、「パッフェルベルのカノン」など誰もが耳にしたことのあるような楽曲を生演奏で披露します。もちろん、定番のクリスマスソングも演奏!クリスマス気分を盛り上げます。ジャークもゲストで登場します。ぜひ、ご家族で聴きにきてください。

日 12/21(土)14:00～15:30

所 大牟田文化会館小ホール 対 どなたでも

ズーフェス



大牟田の秋はズーフェス!地元のお店とのコラボ商品の販売やスペシャルイベントが盛りだくさん!詳細は動物園HPをチェック!

日 11/9(土)・11/10(日)

所 大牟田市動物園 ￥ 無料(入場料は有料)

対 どなたでも

主・TEL 大牟田市動物園(☎56-4526)

家族で行こ行こわくわくDay



手がたアートやバルーンアート、自然のものをを使った遊びや段ボール遊びなど家族で楽しめるイベント満載です!

日 11/17(日)10:00～13:00

所 えるる

対 おおむね小学4年生までのご家族とこれからパパ・ママになる方

主・TEL 大牟田市社会福祉協議会 つどいの広場(☎52-5656)

体験しませんか



親子で挑戦!!サバイバル料理

簡単に作れるサバイバル料理や楽しいゲームを親子で体験

日 11/10(日)10:00～14:00 受付9:45

所 延命公園お花見広場

対 年中～小3まで ￥ 1人200円

申 11/8(金)まで

主・TEL ガールスカウト福岡県第7団(☎50-0156)

第21回よみがえる水と緑の環境フェア



水と緑をテーマにした楽しい体験型の学習イベントです。ジャークもやってきます。友達や家族で遊びに来ませんか?

日 11/24(日)10:00～15:00

所 えるる 対 全世代

主・TEL 大牟田市環境部環境業務課(☎41-2720)

エコサルクセンターのイベント(お問合せは☎41-2735まで)

1.親子パンクッキング



親子で楽しく手作りパンを作って食べよう!

日 11/2(土)10:00～13:00

所 大牟田市エコサルクセンター

対 先着親子10組

申 10/5(土)～ ￥ 1人300円

2.おむたの自然・かぐやの里でピザづくりとクリスマスリースづくり(勝立地区)



自然豊かなかぐやの里で植物で作るクリスマスリースと石釜で焼く手作りピザを作って食べよう!

日 11/24(日)9:30～14:00

所 勝立地区公民館(申込時にご案内します)

対 先着親子10組

申 10/5(土)～ ￥ 1人300円

3.親子ミニしめ縄づくり(ちくご子どもキャンパス)



今年の収穫後の「わら」や、身近な植物使いミニしめ縄を作ってみませんか?

日 12/26(木)10:00～12:00

所 大牟田市エコサルクセンター

対 小学校親子10組 ￥ 親子1組200円

申 12/5(木)～

4.親子バレンタインお菓子作り(ちくご子どもキャンパス)



親子で楽しくチョコづくりをし、ラッピングをします!

日 2/8(土)10:00～13:00

所 大牟田市エコサルクセンター

対 小学校親子10組 ￥ 1人300円

申 1/21(火)～

新年カルタ大会



「江戸いろはカルタ」での大会をします。5人一組で参加できます。あなたも挑戦しませんか。

日 1/13(月・祝)

所 手鎌地区公民館 対 小学生

申 12/23(月)まで ￥ 1チーム500円

主・TEL 大牟田市生涯学習課青少年教育担当(☎41-2625)

イン・リーダー養成講座Ⅲ



地域の子ども会活動等のリーダー役になりませんか。楽しくゲームなどをしてリーダーになる学習をします。

日 1/26(日)

所 えるる 対 小学4～6年生(先着20名)

申 12/12(木)～1/14(火) ￥ 1人200円

主・TEL 大牟田市生涯学習課青少年教育担当(☎41-2625)

ともだち作ろう!!

大牟田市の22の保育所(園)を紹介します。

保育所特集

保育所名	住所・TEL	園の特徴	園庭解放等
久福木の森保育園	久福木46-5 52-5169	大きなお家をコンセプトに、家庭的な保育を目指しています。	
小鳩保育園	駿馬町52 52-7457	小鳩保育園の保育方針は、遊びの中で学びを育むです。異年齢の交流を目的に、縦割り保育を実践し、安心してお預かりできる保育園です。	
笹原保育所	新勝立町5-4 52-8936	定員70名の小さな保育所です。子ども達自身に様々な行事を体験させる事で自ら学ぶ力をつけていきます。	
白鷺保育園	岬2907-3 51-5777	「まことの保育」により「非認知能力」を伸ばす保育を行っております。	園庭開放(毎週土曜日・事前連絡をお願いいたします)
上官保育園	上官町1丁目7-6 51-5778	広くて綺麗な園舎に120名程の園児が通う賑やかな保育園です。	
青竜保育園	倉永117-2 58-0231	恵まれた環境を活かしたのびのび保育。育児相談もどうぞ。	
萩尾保育園	萩尾町1-316-1 53-4955	芝生の園庭・裸足保育・体操教室・英会話教室・心癒される保育園	
緑保育所	右京町45 53-5659	茶道教育を軸として、思いやりの心と、品性品格を育みます。	
草木保育園	草木363 52-2015	家庭的な雰囲気です。	
くるみ保育園	沖田町234 52-8104	とても可愛い園舎で居心地よく、みんな笑顔いっぱいの園生活です。	
光円寺保育園	浜田町12-3 54-6362	宗教的情操教育のもと心を育み、けじめある子どもをめざします。	※体験等のプログラムは特にありませんが、見学は受け付けておりますので、お電話のうえご来園下さい。ご見学など随時受け付けております。お問い合わせの上、ご来園下さい。
不知火保育園	南船津町1-2-2 53-6174	茶色の屋根が目印です。子ども達がいつも元気に遊んでいます。	
中町保育園	中町2丁目9-5 52-4585	異年齢児での交流で、みんな仲良し。お外で元気に遊んでいます。	毎月第2土曜
白銀保育園	白銀967-29 58-0818	モンテッソーリ教育を取り入れて36年になります。保育室には、たくさんの教具が置かれそれぞれの発達に合わせ自ら成長できるよう保育士と共に援助していきます。	
三池保育園	新町185 52-5510	明るく活気のある子どもを園一丸となって日々育てます。	ご連絡をいただくと園の見学ができます。
竹の子保育園	三川町2丁目3 56-0006	生きる力、愛する力、信じる力を育む子ども達の心に寄り添った保育を	
高取保育園	歴木4-168 56-5240	緑豊かな園舎で、たっぷり食べて寝てのびのびと遊んでいます。	毎週水曜日 親子教室 参加される場合、事前にお電話をお願い致します。
小浜保育所	小浜町42-28 53-5419	遊びながら漢字に触れ、立腰保育で集中力を養い、豊かな心を育みます。	
みずほ保育園	通町2丁目2-10 52-4762	保護者の皆様方の子育てのお手伝いをさせていただきます。	
日の出保育所	下白川町2丁目18-2 54-1081	園舎も新しくなり、園児・職員ともに楽しい日々を過ごしています。	
歴木保育所	歴木824-1 52-7511	自然の中での遊びや色々な経験を通して育みます。	11/7(木)戸外遊び 12/6(金)もちつき 1/9(木)お正月遊び 2/6(木)リズム遊び (いずれも10:00~12:00 給食試食費1組600円) 11/12(火)散歩 12/3(火)クッキー作り 1/14(火)お正月遊び 2/3(月)豆まき
天領保育所	天領町1丁目113-6 52-4142	仲間の中で育ち合い、自主的・積極的に行動する力を育てます。	

※各保育所(園)の見学は随時できます。必ず電話連絡をしてください。

●つどいの広場へ遊びにきませんが！●

- 親子で元気体操 月1回……第1水曜日:10:30~11:30
 - 乳幼児のためのお話し会……第2水曜日:10:30~11:00
 - 赤ちゃんとはっとタイム……第3水曜日:14:00~15:00
 - 子育て講座 月1回……10:00~12:00
 - パパと遊ぼう 月1回……土曜日 10:30~11:30
 - にこにこ子育て 月1回……火曜日 11:00~11:30
 - リズム遊び 月1回……木曜日 10:00~11:00
 - 身体測定 月2回……利用時間中(歯育てのみ午前中)
- (偶数月、歯育て教室) (奇数月、保健師相談) 13:30~15:00
詳しいことは、つどいの広場にお問合せください。
※つどいの広場のホームページもご覧ください。

●つどいの広場(大牟田市新栄町6-1 えるる1階) ●TEL:52-5656

◆ファミリー・サポート・センター事務局◆ TEL:55-3660

子育ての手助けをしてほしい保護者のために、子育てのお手伝いができる人がサポートする、地域の子育てネットワークです。つどいの広場と同室にあります。詳しい内容はお問合せください。

「つどいの広場」の情報も愛情ねっとで配信しています。

登録用ページにアクセスして空メールを送信!返信されたメールに従い欲しい情報を選ぶだけです。QRコードからでもできます。

登録は、下記のアドレスから

【パソコン】<http://ai-jo.net/>

【携帯電話】<http://ai-jo.net/community/mobile/>



QRコード

おおむたっ子くらむ

このコーナーでは毎回、子育てについてのアドバイスやメッセージを子育ての先輩方から寄せていただきます。あなたの心に留まる言葉にきっと出会えるはず……。

笑顔っていいな!

最近テレビでは、女子プロゴルファーが全英女子オープンで優勝したことが話題になっています。本当にすごいことだと思います。中でも、女子プロの「笑顔」の力が注目をされています。「私もあんな笑顔ができれば…」と羨むばかりです。

我が子のとびきりの笑顔を増やすためにも、仕事などで疲れた心と身体をリセットするためにも、可能な限りの笑顔を心がけたいものです。

私も挑戦していますが、なかなかうまくいきません。「言うは易く行うは難し」で、子どもが言うことを聞かないとイライラして顔が引きつります。

笑顔は一朝一夕にはできないのではないのでしょうか。優勝した女子プロもあのとびきりの笑顔を自分のものにするには、笑顔

をつくるトレーニングを沢山積み重ねたことでしょう。

あるメンタルトレーナーの話では、先ずどんなに顔が引きつってもいいから笑顔をつくることから始めるそうです。つくり笑いでも効果はバッチリ。

そして、それをくり返すことでだんだん自然な笑顔ができるそうです。

はじめは、とびきりの笑顔は難しくても、顔が引きつっても、落ち込んで、少しずつつくり笑いができればいいのです。

「とびきりの笑顔」は子どもにとっても大人にとっても「一生の宝」です。

私も再チャレンジしようと思っています。

元小学校教員。
大牟田市内の小学校で教頭、校長を歴任。
現在は生涯学習課勤務。



M.H

おたよりコーナー

皆さんから応募して頂いた作品です。今回のテーマは『クリスマスに作りたい・食べたいケーキ』でした。ありがとうございました。作品はすべてえるるに展示しています。



天領小
カッビー



大正小
ザ★トラップ



銀水小
下村おとく



銀水小 田中ゆうしん



大正小 みく



小浜保育園
ひろあき



銀水小
みぞわきりく



上内小
ラッキーくつ下そうじゅ

おたより募集

37号に向けて、「春に咲くお花」をテーマにイラストや詩などを募集します。
テーマ以外の作品の応募もお待ちしております。

※イラストには色をぬり、氏名・学校名・学年・住所・電話番号を書いて下記まで送ってください。
〒836-0041 大牟田市新栄町6番地1(えるる内) 大牟田生涯学習課 青少年教育担当
「おおむたっ子」おたよりコーナー

※作品は各地区公民館に設置している作品箱からも応募できます。
※応募作品はお返しにできません。

募集しめきり 令和2年1月15日(水)まで

子育て情報誌「おおむたっ子」を一緒に作りませんか?

私たちと一緒に「おおむたっ子」の編集に携わってくださるボランティア編集委員さんを募集します。

子育て中の方、情報誌作成に関心のある方、ご応募ぜひお待ちしております。

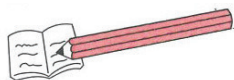
【ご応募・お問合せ】

おおむた子育て情報事業
運営委員会
TEL 0944-41-2625

携帯・スマホからのお申込みはこちら→



あとがき



今回の特集は食育。取材先で栄養士さんに言われた「ママたちそんなにがんばらなくていいよ。」という言葉に元気をもらいました。ちゃんと作らなきゃとがんばりすぎて疲れてしまうことも。たまには手抜きも大事!なんでも美味しいねって食べるのっていいですね。(ひろみゆママ)

〈発行〉

おおむた子育て情報事業運営委員会
〒836-0041
福岡県大牟田市新栄町6番地1
大牟田市 生涯学習課 青少年教育担当
TEL0944-41-2625 FAX0944-52-5299
Email e-syogaigakushu03@city.omuta.fukuoka.jp

おおむたっ子設置場所
えるる、市役所、保健所
公立公民館、市立図書館
動物園、銀行、郵便局
文化会館、花ぶらす館
大牟田駅、新大牟田駅
リフレスおおむた
ゆめタウン大牟田
イオンモール大牟田など

次回(第37号)は、3月発行予定です。