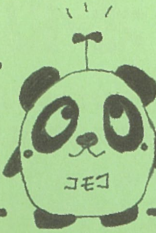




もっ子mama

2022年・春号

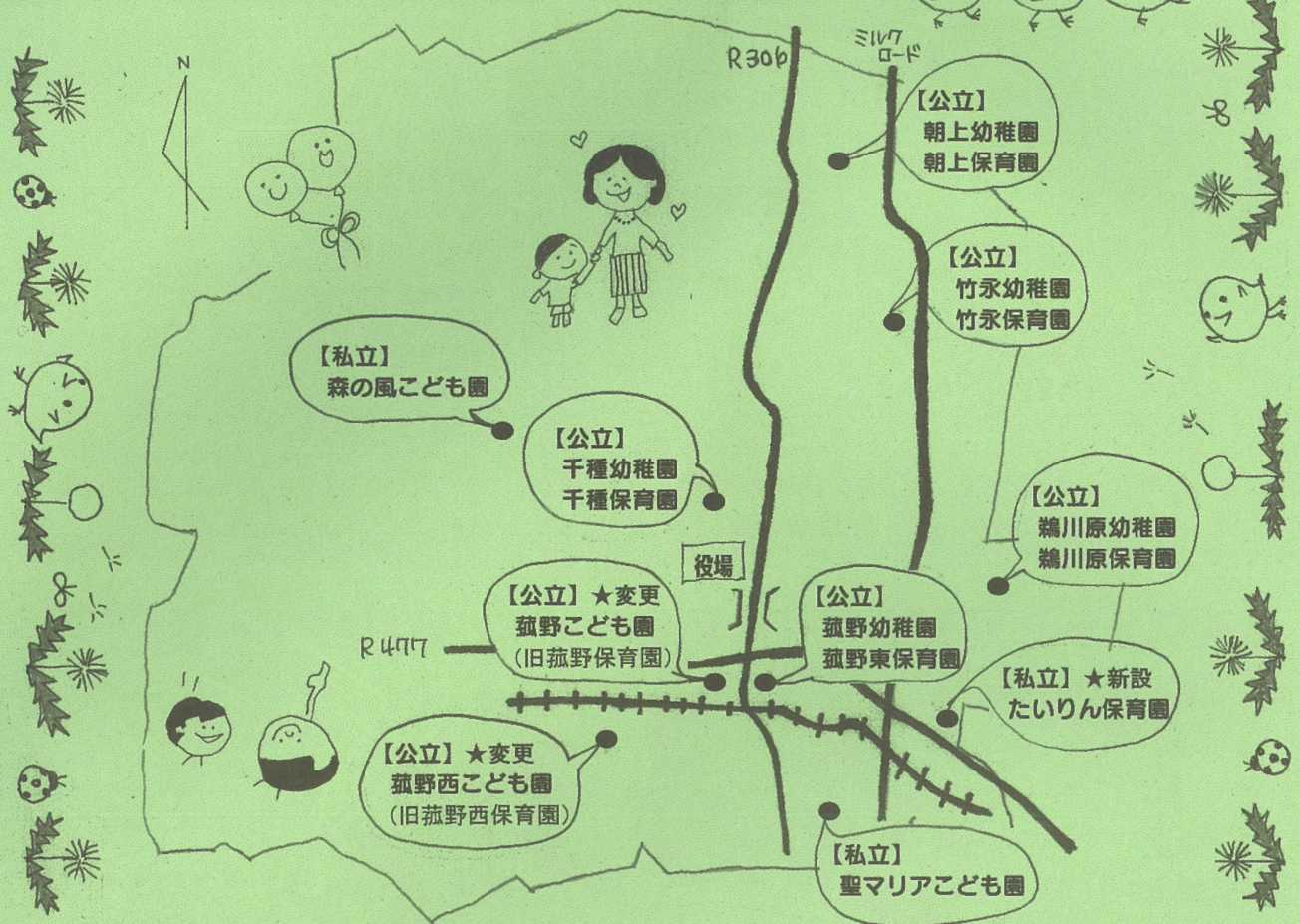


発行：No.67 令和4年3月1日

社会福祉法人 菰野町社会福祉協議会
こもっ子mama編集委員会
〒510-1253 菰野町潤田1281
保健福祉センター「けやき」
Tel 059-394-1294 fax 059-394-3422

入園の時期ですね。菰野町には5つの公立園と2つの公立こども園、2つの私立認定こども園、そして、この4月から新設される私立保育園と全部で10施設がありますのでご紹介します!!

菰野町の幼稚園・保育園・こども園



★幼稚園・幼稚園部の特徴★

- ・保育時間 標準時間 9:00～13:00
- ・入園対象年齢 3歳児(年少)～5歳児(年長)
※森の風 満3歳児～
- ・夏休みなど、小学校と同じように長期休暇あり。

★入園するには・・・★

例年9月の1ヶ月間が次の年度の一斉申し込み期間となっています。変更になる場合もあるので菰野町HPやお知らせ版をご確認ください。それ以外の期間で入園を希望の場合は子ども家庭課へ。特に0歳児での入園を希望する場合は妊婦の時期に入園申し込みが必要な場合があります。

★一時保育とは・・・★

一時的に家庭で保育をすることが困難な未就園児を一時的に保育する制度です。
R3年度実施園：
菰野西こども園、鵜川原保育園、聖マリアこども園

★保育園・保育園部の特徴★

- ・「保育を必要とする事由」に該当し、保育が必要と認められた場合
- ・保育時間 ①保育短時間 8:30～16:30
②保育標準時間 7:30～18:30
(千種、聖マリア、たいりんは延長保育実施)
- ・入園対象年齢 6ヶ月～5歳児(年長)
※千種3ヶ月～、聖マリア11ヶ月～、菰野東3歳児(年少)～

★クラスについて★

幼稚園・保育園と名称は分かれています、どの園も同じ園舎で両園児一緒に過ごします。園によって、幼・保でクラスが分かっていたり、1つのクラスの中に幼・保の園児が混ざっていたりします。降園時間が異なるのみで、日中の保育内容は同じです。

【お問い合わせ先】

役場 子ども家庭課 TEL 059-391-1225



食用オイルの種類とパワー



最近スーパーでも色々なオイルを見かけますが、違い、知ってますか？
それぞれの特徴をうまく活用して、夏に向けて美味しく健康に過ごしましょう♪

オメガ9系脂肪酸

コレステロール down

オリーブオイル

- ・抗酸化作用
 - ・便秘解消
 - ・悪玉コレステロールを下げる
- 酸化しやすい。(開封後2~3か月以内)
加熱:△

米油

- ・自律神経を整える
 - ・脂質代謝を改善
 - ・血行促進
- 加熱:○

なたね油

- ・悪玉コレステロールを下げる
- キャノーラ油も菜種油の一種。
加熱:○

ごま油

- ・ゴマリグナン、ビタミンEで抗酸化作用
 - ・肝機能を高める
- 中華など炒め物に良く使われる
加熱:△

♀健康パワーを意識するなら、オリーブオイルごま油は炒めもの

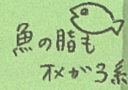
米油・なたね油はあけもの。ごま油、亜麻仁油、MCTオイルは火を通さずに使え!!

オメガ3系脂肪酸

えごま油

- ・血液サラサラ
- ・アレルギー抑制
- ・加熱:×

- ・血中中性脂肪を抑制
- ・血栓予防



亜麻仁油

- ・血液サラサラ
- ・ホルモンバランス改善
- ・美肌ケア
- ・加熱:×

ワセガデみのど" 食べる時に料理にひとかけ!

MCTオイル (MCT=中鎖脂肪酸)

- ・体に蓄積されにくい
- ・ダイエット注目のオイル!
- ・免疫力UP
- ・認知症予防
- ・加熱:×

おほかば300kcalのど、アスコニン1杯くらいを目安に!

わたしはダイエットにオイル、MCTオイル、オリーブオイル、ごま油を使おうかな

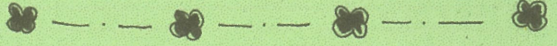


☺ そろばんに通って1年になります!

息子:「ママ、暗算できる?」
母:「小学校のときはできたけど、今はできんかも...」
息子:「ああ~」

もう年が年やてなあ(△)

え... 母はもう衰えてまわが...? (△△) P.N. 脳トレするぞ!



☺ 最近、おなかが昼寝しない2人娘。

母:「ドライブいこうか!!」(寝がしつけない)
🚗 = 3 10分(まで)走ったころ..
娘:「ママ、ドライブどこ? まだ見えない?」
すべに ドライブ中ぞーすー P.N. お昼寝大好き

☺ 便秘臭味の息子(小2) トイレの報告...

息子:「ママ、う○ちだよ!」

SDGs やで拭くの1回にしたい!!

...大切せよ、それは持続可能な社会づくり...
ちせんと拭いてー!! (△△) P.N. パンツは無事.

☺ 雨で楽しみにしていた お出かけが中止に。娘(年長)と空を見上げて
母:「雨にな、ちたね...」
娘:「かみさま、ないちたね~ ママにおこられちゃったんじゃない...?」
残念な身持ちが、娘のかわい言葉に (まこりっ) P.N. 両女ママ



魔法のとびら



町内の幼保園など、読み聞かせでご活躍の松岡由香さん！
第6回菰野町手づくり民話絵本コンクールで「最優秀賞」を受賞されました。
受賞された本を含む、オススメの絵本を紹介していただきます♪

しろちゃんとはりちゃん

たしろちさと/作・絵
(ひかりのくに)



仲良しだけどけんかしちゃう。仲良しなのにけんかになっちゃう。ちゃんと仲直りできるかな？二人のやり取りにはらはらしたり、くすっとわらったり。読み聞かせ園訪問で子どもたちに大人気の絵本です。

五百羅漢にまつわるお話を楽しくアレンジした最優秀作品です。時代を経て猫の姿で現れた石工さんの願いに、そうくんは一晚考えて、クラスのお友達に提案します。そして。。。絵本を読んだ後にぜひ五百羅漢に行ってみてください。絵本の中のベンチも桜の木もかわいいお地蔵さまも、そして秘密のスイッチもちゃんとありますよ。

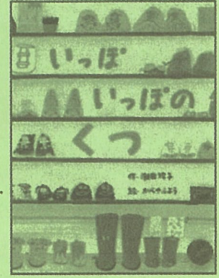
ぼくのかわりに

まつおかゆか/作
(菰野町絵本の町づくり
文化プロジェクト実行委員会)



いっぽいっぽのくつ

潮田玲子/作 かべやふよう/絵
(フレーベル館)



元バドミントン日本代表でスポーツコメンテーターでもある潮田玲子さんからのメッセージ。待っているだけじゃダメ、見ているだけじゃダメ、小さな一歩で何かが変わるってこともあるんだよ！選手経験から得た子供たちに伝えたい想いが詰まった絵本です。

おいしいもの みんついたら



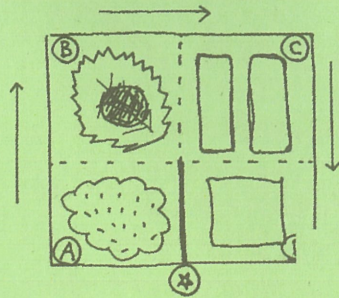
SNSで話題沸騰中

「折りたたみキムチ」を持ってお出かけしよう

① お好みの具材を準備する。

今回は...

- ・スライム (5mm程にスライス 焼いておく)
- ・薄焼き卵
- ・大葉
- ・キムチ(水分をきき、絞る)
- ・ごま油
- ・海苔(全形)
- ・塩、白ごま



- ② まな板に海苔を置き、①に材料をのせる(軽く折り目を付けて折りたたみやすい)海苔にごま油を塗りお好みの塩を軽くふる。

③ 具材を並べる

- A ごはん
 - B 大葉+キムチ
 - C スライム
 - D 薄焼き卵
- 数mm内側にくるように並べる

- ④ A → B → C → Dの「順」に折りたたみ、最後に手ご軽く押し全体を密着させる。

⑤ 半分にカットして完成



ORITATAMI!!

「かわん 子-ス」
「タムル ハム」
「ツナマヨ みまの肉」
「なんでもオススメ!!」

知ってる!?菰野弁

おなじみ一家の娘 この春とうとう大学生に。期待と不安の新生活です。

- 母: もうじき入学式やな ちゃんと **まわし** できとんの?
あんたは ホントに **きわ** にならな せんのやで
- 父: 兄ちゃんみたいに遅刻すつとあかへんぞ
- 娘: なんか しやへんわ
- 母: ほんとやに! あれは忘れもしやん 6年前...
朝早よから新幹線のつて会場で待てど暮らせど ちよつとも **こーへん** し電話も出やんで 駅と会場なんべんも **はしやる** いて スーツ着てヒール履いとんの髪に毛ふり乱して汗だくで探して。
- 娘: あかん 母さんこの話しだすと止まらんのやった...
- 母: やつと電話でたと思つたら 会場ちやうとこ行つとるって... そんな人おる? もう間に合わんし入学取り消しになつたらどうしようって半泣きになって...
- 父: ほんまにあいつは **どもならん** やつちやな
- 母: 他にも財布落として警察から電話かかってきたり 救急車のお世話になつたり ありとあらゆる **しぞこない** しまくって...
- 娘: 母さん落ち着いて! しかし凄いな そんなんでも大学卒業できるんやっと思つたら なんか自信わいてきたわ!
- 母: 確かに...おかげで大概のことには動じやんくなったわ(笑) 娘の大学生活が穏やかで楽しいものになりますに...

では解説はこちら...

- まわし → 用意、準備 きわ → 間際
こーへん → 来ない はしやるく → 走り回る
どもならん → どうしようもない しぞこない → 失敗



春だ！子育て支援センターへ遊びに行こう！！



寒い冬が終わり、春のぽかぽか陽気に誘われて、お子さんとお出かけしたくなりますね。そんなときは、子育て支援センターへ行ってみませんか？どんなところか紹介します☆

子育て支援センターってどんなところ？

- ☆菰野町内に在住している0歳から就学前の子どもと保護者が親子で気軽に行ける所だよ。
- ★予約も料金も要らないから、いつでも気軽に遊びに行けるよ。妊娠中の方もOK！
- ☆菰野町には「けやき子育て支援センター」と「北部子育て支援センター」の2ヶ所あるよ。
- ★子育てには悩みがつきもの。保育士のスタッフさんがいるから、いつでも悩みを相談できるよ。
- ☆絵本の読み聞かせや手遊び、身体計測会、工作など、いろんなイベントもあって楽しいよ。
- ★お誕生日には手型をとってもらえるから子どもの成長の記念になるよ。

ゆったりして
室内に大きな
スプリングがあるよ

けやき子育て支援センター

開館日 月曜～金曜 9:00～16:00
閉館日 土曜(2月から夏頃まで)
日曜・祝日・年末年始
場所 菰野町庁舎隣
保健福祉センターけやき2F
TEL 059-391-2214

*新型コロナウイルスのワクチン接種会場になるため、**土曜日が閉館**になっています。注意してください。

園庭みたいな
お砂場もあって
外遊びできるよ

北部子育て支援センター

開館日 月曜～土曜 9:00～16:00
閉館日 日曜・祝日・年末年始
場所 朝上地区コミュニティセンター隣
TEL 059-396-0707

*母子手帳は平日に菰野町役場の子ども家庭課にて交付しています。**土曜日の交付**はワクチン接種でけやき子育て支援センターが閉館している期間は北部子育て支援センターのみです。

こもっ子パパ

我が家には小学生の長男と保育園の次男と三男の三兄弟がいます。

兄弟でも個性があり、運動が好きな長男三男とマイペースな次男。ボール遊び等をしていても次男は一人で大好きな漫画を読んでいます。

習い事もそれぞれやりたい事が違うようで、見事にバラバラ。送り迎えに四苦八苦しつつ子ども達の上達を楽しんでいます。(誰も野球を選ばず少し寂しい…)

新型コロナウイルス感染症が広がるまではキャンプに行ったり外で過ごす事が多かったですが、今は自宅で過ごす時間が増え、夏は庭キャンプで子ども達と火を起こしたり一緒に燻製や料理を作ったりしていました。料理に興味を持った長男は今では私よりきれいな卵焼きを焼けるようになり、最近では「お父さんの作るの味濃い」と食レポまでしてくれます。

反抗期に入りつつある長男やできることが増えてきた次男三男をみて、成長を感じつつ寂しく感じる事もありますが、「20歳になったらお父さんとお酒飲むわ」と楽しみに事を言っている三兄弟と今だからできることを楽しみながら過ごしていきたいと思えます。

ペンネーム カーブ男子

子育てサロン 3～5月の日程

赤ちゃんから就学前の子どもと保護者・妊婦さんも！各地区コミュニティセンターにて開催・当日自由参加

菰野	10:00～11:30	3/4.16、4/1.20、5/6.18
千種	10:00～11:30	3/2.16、4/6.20、5/18
鶯川原	10:00～11:30	3/10.23、4/14.27、5/12.25
朝上	10:00～11:30	3/3.17、4/7.21、5/19
竹永	10:00～11:30	3/3.17、4/7.21、5/19

ハンシュウコウキ

春からの園生活に
親子でわくわく♪下の子の
入園に向けてトトレニソフ
上の子も応援してくるのは
いいね！ごほうびシールを
うばい合うのは やめてね
楽しい園生活が送れると
いいねっ トトレマ

お幼稚園で習ってきた
いっしょにスマイルしようね
を歌うち歳の娘。
笑顔ある子は毎日
お母さんが送れます
うーん スマイル！スマイル
鹿の子ママ