

なるフォトツアー in くっちゃん



公民館・社会教育課 ☎22 - 4151
 絵本館 ☎22 - 0055
 総合体育館 ☎22 - 2288
 学校教育課 ☎56 - 8018

絵本館おはなし会 **こびとの森**

9月24日(土) 11時～

- ★大型絵本「しいちゃんのこくらこくらく」
- ★パネルシアター「なごたべた」
- ★OHP「おにのふんどしちよいとぬえるかい」

6月5日、まちづくり倶楽部主催の『なるフォトツアー in くっちゃん』が開催されました。“なるフォト”とは、まちづくり倶楽部が命名した、普段見落としてしまうような町内の「なるほど!」と思える場所や風景、オブジェなどを収めた写真のこと。

今回のツアーは、その“なるフォト”を町民の皆さんと、町を散策しながら探し、町内の新たな魅力を再発見するというものでした。参加者は25名(うち小学生3名)で、市街地を4つの地域に分け、グループに分かれて散策しました。

散策では、町の歴史を学びながら、昔と比べて変わったところや変化せずに残っているところなどを知ることができ、ふだん気付きにくい豪雪に対する暮らしの知恵に驚いたり、歌碑や石碑を見ては町の歴史に思いを馳せたり、小学生からは「普段は気にならない場所やモノだけど、こういう機会に新発見が出来てよかった」という声も。



散策終了後はグループごとに撮影した写真

を簡単な地図が描かれた模造紙に貼り付け、オリジナルマップを作成しました。また、他のグループの発表を聞いて、町内の“なるフォト”に興味深く耳を傾けていました。



(左) 子どもが率先してマップ作り
 (右) 作ったマップにみんな興味津々



第2弾! なるフォトツアーに参加しませんか? (詳細は折り込みチラシで!)

子どもの食生活お悩み解決③ 野菜嫌いはお手伝いで解決!!



昨年の1歳半、3歳児健診の食生活アンケートで3番目に悩みとして多かったのが「野菜嫌い」です。4人に1人の保護者が悩んでいます。

苦手な野菜を食べてもらいたいけど食べてくれないときにはお手伝い大作戦はいかがですか? 難しく考えずに出来るような事をやってもらいましょう。野菜を洗ったり、ちぎったり、スーパーで野菜を買うときに選んでもらったりするのも立派なお手伝いです。「お手伝いしてくれた野菜が入っているからおいしそうだね」の一言も忘れずに。一口でも食べられたら、たくさんほめて親子で喜びましょう。

栄養士 小屋畑麻未

● ご飯おやき ●

<材料> 4、5個分

- ・ごはん 茶碗に軽く一杯・ピーマン 1/2個・プチトマト 2、3個
- ・卵 1個・ウィンナーソーセージ 1本・ピザ用チーズ 15g・油 少量
- ・塩こしょう 少々・ケチャップ 適宜

<作り方>

ピーマンは縦半分に切り、横にして5mm幅のせん切りにする。プチトマトは1/4に切る。ウィンナーソーセージは輪切りにする。

ボールに卵をときほぐし、ご飯、チーズ、塩こしょう、プチトマト、ウィンナーソーセージを加えて混ぜ合わせる。

のピーマンを炒め、水少々を加え蒸し焼きにし、に加えて混ぜ合わせる。再びフライパンを熱し、の生地を4、5等分に丸く流し入れ、中火でこんがり焼き、お好みでケチャップをつける。【エネルギー 390kcal 塩分 1.0g】



ピーマンは横に切ると苦味が軽減し、さらに炒めて蒸し焼きにすることで食べやすくなります。ちよっと手間ですが、実践してみてください♪