

公民館3階図書室

10～17時(月曜休館)

今月の新着

春告げ坂 小石川診療記 安住 洋子
親鸞 激動編 上・下 五木 寛之
酒田さ行ぐさげ 日本橋人情横丁
宇江佐 真理
道化師の蝶 円城 塔
向田邦子の陽射し 太田 光
所轄魂 笹本 稜平
銀婚式 篠田 節子
奇縁まんだら 終り 瀬戸内 寂聴
御隠居忍法刺客百鬼 高橋 義夫
真夜中の手紙 宮本 輝

3月22日(木)図書整理のため臨時休室

絵本館 10～17時 (水曜休館)

はいしゃさんにきたのはだれ? トム・パーバー
非武装地帯に春がくると イ・オクベ
便せんを可愛く折りました 竹岸 千春

今月の特集 『日本の昔話』

『クロリスの庭』 茂市久美子

クロリスの庭はお花やさんです。ここには毎日どこからか花が届けられています。そして、その花はその日に必ず必要になるのです。



今月のイチ押し!

きつずりぽーと



『西小のリーダーとして』

西小学校6年1組

わたしたち6年生は、西小のリーダーとして、児童会活動、縦割り班活動を行ってきました。運動会では、縦割り班のリーダーとしてチームをまとめるのを頑張りました。西小祭りでは、リーダーになる5年生のサポート役として取り組みました。クラスでは、6年1組がいろいろな目標を決めて呼びかけたり、「思いやりの木」という思いやりをみつけて発表するというものを進めています。また、それぞれの係で、6年生らしい姿を意識するために、忘れ物をしないように、宿題チェックしたり、名札調べをしたりしています。お互い声をかけあっています。もうすぐ、小学校を卒業する私たちは、これからの将来についても考えました。それぞれ、自分の将来の夢について、総合の時間に詳しく調べてまとめ、これから、夢を実現させるために頑張ることなど将来の自分の生き方について考えました。クラブや委員会活動でも最高学年としてみんなをまとめられるようにがんばっています。西小の学校全体のテーマ「思いやりがあり笑顔いっぱい西小学校」をもとに、西小学校がよくなるように各委員会で思いやりに関する活動を行っています。また、卒業に向け、実行委員をつくり、分担してみんなで協力して活動を進めています。あと少しの小学校生活ですが、仲間との絆を大切に、6年生みんなでいい思い出がつけられるように一人一人ががんばっていきたいと思います。そして、最高の卒業式を迎えたいと思います。

●子どもの食生活お悩み解決⑥子どものおやつは4番目の食事●



1月号の子どものジュース習慣に引き続き、昨年の乳幼児健診アンケートで気になったのが、おやつの内容です。むし歯になりやすいチョコ、アメなどの甘いおやつを食べている人の割合が1歳半ではほとんど食べていないのに、3歳では2人に1人が食べていました。1歳半ではむし歯はほとんどいないのに、3歳になると5人に1人がむし歯です。俱知安でこんなに多いとは驚きませんか?

子どものおやつは食事では取りきれない栄養をとるための4回目の食事です。果物や乳製品、いもやかぼちゃなどがおすすめです。チョコなどの甘いおやつは大きくなってからの楽しみにとっておきましょう。

栄養士 小屋畑麻未

●ひなまつりパフェ●

【子ども一人分】

・コーンフレーク(甘くないもの) カップ半分・バナナ1/4本
・いちご2粒・プレーンヨーグルト カップ半分・ミントの葉

<作り方>

- ①バナナは斜めに輪切りにする。イチゴは1個を薄切りに、もう1個は飾り用にとっておく。
- ②グラスにコーンフレーク、ヨーグルト、果物の順番で2回入れる。
- ③上にイチゴをのせ、ミントの葉で飾り付けたら完成。

エネルギー 150kcal



ココがポイント!

いつもの果物、ヨーグルトも盛り付けを変えるだけで、ちょっぴり豪華に大変身! お子さんと作っても楽しいですね♪