

かわら版

みんな子育て応援団

発行／香川県 健康福祉部子育て支援課
(財)香川県児童・青少年健全育成事業団
TEL／087-832-3287
FAX／087-831-1312
E-mail／kosodate@pref.kagawa.lg.jp

● K A W A R A B A N ●

vol.3

みんな子育て応援団
さぬき夢家族

特集

①

……上質の遊び場……[児童館活用術]

子どもたちの健康と情操がアップする専門的なアイデアと設備を利用しよう！

「さぬきこどもの国」をはじめ、県内に64ヶ所ある児童館（児童センター）。子どもたちの健やかな成長のために、専門職員やボランティアの人々が、さまざまなプログラムを用意しています。お近くの児童館、のぞいてみませんか？

さぬきこどもの国

心も体も6つ6つに楽しもう！



子どもたちが自由な心で、遊びながら、ふれあい、発見し、創造する夢いっぱいのスペース。中心となる「わくわく児童館」は、子どもたちの想像力や創造性、科学に親しむ心を育てるさまざまな設備があります。工房やスペースシアターもあり、週末にはイベントも多く開催されています。

児童館のある核エリアには、芝生広場があり、自転車の貸し出しも行っています。西ウィングエリアは、サイクルスポーツやフィールドアスレチックを楽しむスペース。飛行機型の大型遊具や野外ステージにもなるスペースプラザがあります。東ウィングエリアは、広大なフラワーガーデン。飛行機の離着陸も間近に見ることが出来る展望と憩いのスペース。お天気の良い日には、広々とした公園を有効に利用して、心も身体も頭ものびのびとした休日を過ごしましょう。

児童館カナン子ども支援センター



みんなと一緒には楽しもう！

「となりにある保育園と連携して、乳幼児から青少年まで、さまざまな子どもたちの活動を支援する児童館です。指導というより、遊びを通じた楽しさの中で学んで欲しいと、子どもたちと接しています。」

開館して2年目なので、まだまだ地域の方々に知られていないのが悩みですね」と、児童厚生員の石尾先生が話してくれました。そこで、月に1度、イベントを開催して、気軽に立ち寄っていただく工夫をしているそうです。

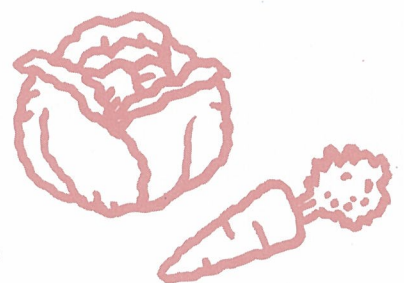
この日は、3時半を過ぎて、仏生山小学校の1年生が「ただいま」と元気に帰って来ました。制服を着替え、みんなで宿題タイム。自主的に取り組んでいたのに感心しました。宿題の後には、おやつを食べたり、ピアノを弾いたり、本を読んだり、パソコンゲームをして18時～19時頃まで過ごすんだそうです。相談したり、話しあったり、一人じゃないから楽しいこと、学べるのがたくさんある児童館でした。

特集

②

……ぐんぐん身長が伸びる食事！！

このかわら版には身長計がついていますが、お子さんの身長を測ってみましたか？生まれたころと比べて、ずいぶん大きくなりましたよね。こんなに大きくなった体を作った材料は、すべてお子さんが食べたもの。子どもは生きていくためと、成長のための両方の栄養が必要なので、食べるものには十分に気を配ってあげたいですね。もっともっと大きく、身長もグンと伸びるような食事を考えてみましょう。



1.カルシウムをたっぷり！

身長を伸ばすためには、骨を作るもとのカルシウムを摂りましょう。カルシウムを多く含む食品は、牛乳・乳製品。子どもの場合、牛乳は1日に400ml飲むようにしましょう。（保育所や学校の給食で200mlは飲んでます。）ただし、飲み過ぎには注意してください。脂肪の摂り過ぎや栄養の偏りになってしまえば大変です。また、小魚や海藻、豆腐などもカルシウムをたくさん含んでいますよ。

2.リンはほどほどに！

リンはカルシウムと同様に骨を作る重要な物質ですが、摂りすぎるとカルシウムと結びついてカルシウムを体外に排泄してしまいます。加工食品には食品添加物とし



3.たんぱく質も重要です！

骨を支えるためには筋肉が必要です。筋肉を作るもとはたんぱく質。たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品の中から毎食何かを食べるようにしましょう。



4.ビタミン類も忘れずに！

いろいろな栄養素が体の中でうまく使われるためにはビタミン類も必要です。ビタミン類は、野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。毎食野菜や果物を摂るようにしましょう。

最終的には好き嫌がなく、バランス良く食べることが一番重要です。また、寝ている間に成長ホルモンは分泌されますので、夜更かしせず早く寝ることも大切です。適度な運動も必要。ストレスは成長の妨げになるので大きな愛情で包んで、お子さんの成長をあたたく見守ってあげましょう。

C O O K I N G

地産地消で子育てクッキング

“レタスときのこのグラタン”

県産レタスで子どもたちが大好きなグラタンを

●材料(4人分)

レタス8〜10枚・生鮭4切・塩、こしょう適宜・油適宜・椎茸4枚・舞茸1パック・ピザ用チーズ100g
(ホワイトソース) バター大さじ3・小麦粉大さじ3・白味噌大さじ1・牛乳カップ1・塩、こしょう適宜



●作り方

- (1)レタスははがして器に入れ、ラップをし、電子レンジに2分かけてしんなりさせる。
- (2)鮭は1口大に切り、塩・こしょうし、油をしいたフライパンで焼く(好みで白ワインをふる)。鮭をレタスで巻いて器に並べる。
- (3)バターを鍋にとかし、小麦粉を振り入れよく炒め、味噌を溶かした牛乳を少しずつ加えてホワイトソースをつくる。
- (4)(3)にスライスした椎茸、小房に分けた舞茸を加え、塩・こしょうで味を整える。
- (5)(2)にホワイトソースをかけ、ピザ用チーズをふり、オーブンで表面に軽く焦げ目がつくまで焼く。

Cooperation store みんな子育て応援団協力店

協力店の取材紹介…… ルーヴ空港通り店
高松市鹿角町290-1 TEL/087-869-7878



自然なもの、無添加のものを素材に、お子さんに安心しておいしく召し上がっていただけるお菓子づくりを心がけています。お店には、お菓子の並んだショーウィンドウ、2階のカフェや屋外のテラスでお茶も楽しめる上に、ワクワク冒険心をくすぐる“森のどうくつ”もありますよ。お菓子工房をのぞくのもOK、ちゃんと踏み台も用意されていました。お子さんのためのお菓子教室や夢のケーキコンテストなども開催しています。

みんな子育て応援団協力店(ケーキ・パン・自然食品店)

●エリート洋菓子店/高松市高松町 ●ちろりん村栗林店/高松市栗林町 ●どんぐりや/高松市仏生山甲 ●ナチュラル/高松市南新町 ●マシェリ・イワクラ/高松市西内町 ●菓子の木本店/高松市松福町 ●自然食品らびっと/高松市松福町 ●未来市場エヴァ/高松市屋島西町 ●美土理の里牟礼店/木田郡牟礼町 ●ルーヴ空港通り店/高松市鹿角町



応援団ステッカーの紹介

子育て中のみなさんが安心・快適に過ごせるような取り組みが、さまざまに行われている「子育て応援団」。応援団に入っている施設では、入口や窓などにこのステッカーが貼られています。お子様連れで安心してお入りください。



児童館一覧[エリア別]

	施設の名前	電話番号
高松市	田村児童館	087-867-6904
	中川児童館	087-847-5896
	上天神児童館	087-866-2494
	中原児童館	087-848-1090
	カナン子ども支援センター	087-889-1059
丸亀市	丸亀市児童館	0877-58-0081
	金山児童館	0877-28-5833
	二軒茶屋児童館	0877-24-0344
坂出市	山根児童館	0877-27-3146
	坂出市児童館	0877-46-5078
	西庄児童館	0877-46-6040
	まきば児童センター	0877-46-4363
善通寺市	東原児童館	0877-62-3224
	善通寺市児童センター	0877-63-6325
観音寺市	遊ゆう児童館	0875-27-7440
	ふたばキッズプラザ	0875-25-5388
さぬき市	津田町東部児童館	0879-42-2500
	大川町児童館	0879-43-3282
	大串児童館	087-895-2750
	寒川町児童ふれあいセンター	0879-43-4805
	長尾児童館	0879-52-3223
	造田児童館	0879-52-1565

	施設の名前	電話番号
東かがわ市	引田児童館	0879-33-2567
	まつばら児童館	0879-25-2837
	白鳥児童館	0879-25-6467
	大内児童館	0879-25-4349
	吉田児童館	0879-84-2839
内海町	大部児童館	0879-67-3837
土庄町	湊崎児童館	0879-62-6533
	北浦児童館	0879-65-2819
	豊島児童館	0879-68-3817
池田町	池田町児童館	0879-75-2082
三木町	井上児童館	087-891-3303
	白山児童館	087-898-4708
牟礼町	牟礼町立児童館	087-845-4582
香川町	川東児童館	087-879-6638
	浅野児童館	087-888-2746
香南町	さぬきこどもの国	087-879-0500
	香南町立吉光児童館	087-879-6041
	ししまる館	087-879-0321
綾上町	東分児童館	087-878-0299
綾南町	南原児童館	087-876-1934
国分寺町	国分児童館	087-874-3830
	新居児童館	087-874-3533

	施設の名前	電話番号
国分寺町	福家児童館	087-874-4954
	新名・柏原児童館	087-874-2985
	新居東児童館	087-874-6705
飯山町	上法軍寺児童館	0877-98-7175
宇多津町	キッズプラザうたづ	0877-49-4005
琴南町	勝川児童館	0877-84-2111
	中通児童館	0877-85-2432
満濃町	満濃町児童館	0877-75-0794
琴平町	琴平児童館	0877-75-3705
	苗田児童館	0877-73-3891
多度津町	多度津地区児童館	0877-32-3910
	四箇地区児童館	0877-33-0172
	白方地区児童館	0877-33-2589
	豊原地区児童館	0877-32-3970
高瀬町	前田児童館	0875-72-5594
大野原町	大野原町子どもセンター	0875-56-4555
豊中町	豊中町児童館	0875-62-1005
	上高野児童館	0875-62-5463
仁尾町	仁尾町児童館	0875-82-2042
豊浜町	豊浜町児童館	0875-52-1212

行事カレンダー

11月	16日(日)/五色台フェスタ2003(ウォークイベントやステージイベントなど) 所 五色台オレンジパーク内 問 高松市観光課 TEL087-839-2416
	22(土)・23(日)11:00~15:30/手作り紙芝居フェスティバル2003 所 さぬきこどもの国 問 TEL087-879-0500
	30日(日)10:00~16:00/コンピューターでカード作り 所 さぬきこどもの国 問 TEL087-879-0500
12月	13日(土)/もういくつ寝るとお正月(小学生と保護者で餅つきなど) 所 屋島少年自然の家・その周辺 問 屋島少年自然の家 TEL087-843-4545
	20日(土)/じんけんフェスタ2003(子どもたちと一緒に人権を考える) 所 サンメッセ香川 問 香川県同和教育委員会事務局 TEL087-832-3779
	23日(火)10:00~16:00/クリスマスの集い 所 さぬきこどもの国 問 TEL087-879-0500
1月	2日(金)/県下10kmロードレース大会(小学生1km) 所 宇多津町小学校グラウンド 問 宇多津町教育委員会事務局 TEL0877-49-8007
	25日(日)予定/国分寺町「冬のまつり」(人工雪で雪合戦など) 所 橘ノ丘総合運動公園 問 国分寺町産業振興課 TEL087-874-1392
	25日(日)/第21回観音寺銭形たこあげ大会 所 観音寺市琴弾公園内 問 仮屋じゃこ倶楽部代表藤村さん TEL0875-24-1818
2月	上旬予定/第6回さぬき市津田冬のまつり 風揚げ大会 所 津田の松原 問 さぬき市津田町観光協会 TEL0879-42-3103
	8日(日)2回実施/子どもこま作り教室 所 さぬきこどもの国 問 TEL087-879-0500
	2月28日(土)~3月1日(月)/引田の古いまち並みひな祭り(ひな段飾りや映画上映会など) 所 旧井筒屋ほか 問 引田公民館 TEL0879-33-2562

●さぬきこどもの国

TEL087-879-0500
(<http://www.sanuki.or.jp>)

●国営讃岐まんのう公園

TEL0877-79-1700
(<http://www.niji.or.jp/home/mannou/>)

●香川県立図書館

TEL087-868-0567
(<http://www.library.pref.kagawa.jp/>)
ほぼ毎月子ども向けのプログラムなどがあります。



INFORMATION

次号[2月末]予告

放課後はだいじょうぶ? 安心できる放課後の過ごし方
ほか、もりだくさんの内容でお届けします。お楽しみに!!



県内の子育て支援情報

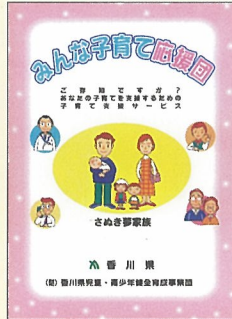
情報誌

●あなたの街にもある！ われらがみんな子育て応援団！！



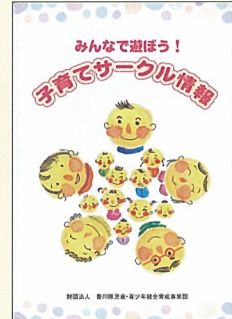
香川県内のお店やレストラン、病院、郵便局など、子育て支援をする「みんな子育て応援団」協力店を一挙に紹介しています。活用して子育てライフをさらに楽しく！

●みんな子育て応援団



あなたのライフステージにあわせた子育て支援情報を提供。出産から子育ての過程で受けられるさまざまな制度などをわかりやすくまとめています。

●みんなで遊ぼう！子育てサークル情報



一言に子育てサークルといってもその形態はさまざま。県内各市町で活躍する子育てサークルの詳細を一冊にまとめました。さあ、あなたも参加してみては？

※いずれも県庁本館17F子育て支援課で無料配付中！

ホームページ

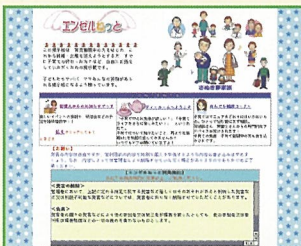
●子育て応援団



香川県での子育てを応援する子育て応援コミュニケーションサイト。子育て支援のサービス情報もそろっています。

【ホームページアドレス】
<http://www.pref.kagawa.jp/kosodate/shoshi/>

●子育て伝言板エンゼルねっと



育児奮闘中の方をはじめ、誰もが自由に語りあえるページです。一人で悩まないでいろいろ話してみてくださいね。

【ホームページアドレス】
<http://www.power.co.jp/angelnet/>

●さぬきこどもの国



科学とふれあい、楽しんで学べる「さぬきこどもの国」のイベントなどの情報満載。お出かけ時の参考にどうぞ。

【ホームページアドレス】
<http://www.sanuki.or.jp>

みんな大きくなあれ



れ！

学年別平均身長／体重

		男子	女子
小学1年生	身長	116.7cm	115.8cm
	体重	21.7kg	21.1kg
小学2年生	身長	122.5cm	121.8cm
	体重	24.3kg	23.8kg
小学3年生	身長	128.2cm	127.5cm
	体重	27.7kg	26.9kg

床から1mの高さにはろう！みんなはどれだけ大きくなったかな？

140

135

130

125

120

115

110

105

100