

## 毎日野菜を食べていますか？ ～8月は野菜摂取強化月間です～

野菜は食物繊維やカリウム、ビタミンCなどを多く含んでいます。  
生活習慣病の予防のためにも、1日350g以上食べることをお勧めします。  
また、毎月1日と毎年8月31日は「野菜の日」です。  
ご自分の体のため、**1日5皿の野菜料理を取るよう**に心掛けましょう。



▲サラダ



▲おひたし



▲野菜いため



▲具たくさん味噌汁



▲野菜の煮物

詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎711-3211

### 児童会館だより

○児童会館では、ほかにもさまざまな行事を行っています。○幼児は保護者と一緒に参加してください。  
○申し込みが必要な行事は、本人が直接申し込んでください。  
※…中高校生の夜間利用日を設けています。《毎週火・木曜日午後6時～9時（中学生は午後7時まで）》

会 館	行 事 名 等	日 時	対 象 等
新生児童会館 北8東7 ☎711-1339	伝統文化子ども教室 花・花クラブ	8月22日(水) 午後3時30分～4時30分	小～中学生。20名（先着順）。 申し込み必要。詳細はお問い合わせください。
栄西児童会館 北46東5 ☎752-8363	タッピーファーム	毎週火曜日 午後3時30分～4時30分	小学生以上。参加自由。 持ち物：軍手。
北栄児童会館 北30東6 ☎711-3755	夏休み工作会V o l . 3	8月17日(金) 午後2時～3時30分	小学生。10名（先着順）。参加費200円。 申し込み必要。詳細はお問い合わせください。
北光児童会館※ 北18東5 ☎753-6353	はりきりスタジアム～かたき～	8月28日(火) 午後2時30分～4時30分	小学生。参加自由。 持ち物：上靴、タオル。
元町南児童会館 北16東16 ☎785-6148	おはなし村	8月30日(木) 午前11時～11時15分	乳幼児と保護者。 参加自由。
ひのまる児童会館 北38東9 ☎752-1551	こども運営事業 ひのまる会議	8月24日(金) 午後3時30分～4時30分	小学3年生以上。 申し込み必要。詳細はお問い合わせください。
苗穂児童会館 苗穂町5 ☎711-8433	おはなしタイム	8月24日(金) 午後3時30分～4時	参加自由。
東苗穂児童会館 東苗穂5-2 ☎786-3191	えほんちゃん（絵本の読み聞かせ）	8月23日(木) 午後3時30分～4時	幼児以上。 参加自由。
元町児童会館 北21東18 ☎784-6664	がんばるもん☆キッズ「夏祭り」	8月17日(金) 午後1時30分～3時30分	幼児以上。 参加自由。
伏古児童会館 伏古10-3 ☎782-5620	びよこたんタイム～うどんづくり	8月30日(木) 午前10時～11時30分	乳幼児と保護者。10組（先着順）。参加費1組200円。 申し込み必要。詳細はお問い合わせください。
札幌児童会館 東苗穂9-3 ☎791-5200	903検定	8月23日(木) 午後3時～4時	小学生。 参加自由。
丘珠たから児童会館※ 北35東23 ☎784-8095	たからパラダイス～パッチ大会～	8月20日(月) 午後2時30分～4時30分	小学生以上。 参加自由。
丘珠ひばり児童会館 北丘珠4-1 ☎785-6137	ひば11おばけやしき	8月25日(土) 午後2時～4時30分	幼児以上。参加無料。 申し込み必要。詳細はお問い合わせください。

広告

