



寒い冬は室内で過ごす時間が長くなり、ついつい「おやつ」に手が伸びがちです。おやつは、幼児にとって楽しみであるとともに、成長に必要な補食です。幼児のおよつの食べ方と、簡単なレシピを紹介します。

素材の味を大切に！



砂糖の多いもの、味の濃いもの、添加物の多いものは控えましょう。幼児期は味覚が発達する大事な時期です。素材の味を大切にしましょう。



適量を決まった時間に！



おやつは、食事の時間までに「おなかが空く」くらいにとどめましょう。よい食習慣を身につけるために、時間を決めて、食卓で食べましょう。手洗いも忘れずに。



▼ミルクアイス (左)
ポテトチーズ焼き (中央)
クルトン (右)



作ってみよう！「簡単おやつ」

おやつ作りも食育のひとつ。
子どもと一緒にチャレンジ！

ミルクアイス

牛乳と砂糖を好みの量で混ぜ、製氷皿で凍らせます。

ポテトチーズ焼き

ジャガイモ中1個をすりおろしたものに、卵黄半個、小麦粉小さじ1、粉チーズと塩を少々混ぜ、ふっくら焼きます。お好みでケチャップを。

クルトン

食パンを角切りにし、溶かしたバター小さじ2をかけ、レンジにかけます。途中で返しながらかよそ3分間。カリカリになったら出来上がりです。

災害図上訓練(DIYG)は、参加者が自分たちの住む地域の地図を囲み、地震などの災害が起きた時のことを想像しながら話し合うもので、具体的な防災対策を考えることができます。グループに分かれて「地震発生直後に、まず何をしますか?」「避難時には、何を持っていくべきですか?」など具体的な質問をして答えを書き出しま



防災体験学習会の様子。地域から多くの参加者が集まりました。

厚別東地区のまちづくり会議では、地域で活動する各団体のつながりを深めようと、「地域の安全安心」を共通のテーマとしています。平成十九年度は、災害時に各団体の連携がうまくとれるようにと、防災に関するさまざまな活動が行われました。

厚別東町内会連合会の上條隆会長は「地域の方たちが積極的に参加できるように、安全安心という身近で共通のテーマを設定して活動しています。安全安心とは、もちろん防災だけではなく、今は防犯や健康づくり活動などさまざまな活動の場で各団体の連携を深められれば」と話します。地域団体の連携で安全で安心なまちづくりの活動が広がりを見せています。

した。また、地図に避難場所・コンビニ・病院・避難の際に助けが必要な人の有無などを書き込み、避難経路を考えました。地域の各団体の代表が参加していたので、それぞれの団体が災害時に何ができて、どう連携していくのか、活発な意見交換が行われました。



災害図上訓練の様子。熱心に災害時の行動を考えていました。



市民自治

みんなので、まちづくり

厚別東地区 防災についての取り組み

安全安心をテーマに地域の連携を

地域の活動は、市民自治の出発点。各地区での取り組みを紹介します。