

子育て

ワンポイント アドバイス

●今月のテーマ●

よくかんで、食べましょう！

最近の子どもは軟らかい食べ物を好み、かむ回数が少なくなっているといわれています。しかし、よくかむことはしっかりと味が分かり、消化もよく、あごの発達にもよい影響を与えます。いつものレシピを一工夫して「よくかむレシピ」にしてみませんか。

注意！

かまずに丸のみをする原因となるので、口の中の食べ物を飲み込んでから水分を取らせましょう



アドバイス1 **かむレシピ** **切り方**

具材を千切りに

具材はみじん切りよりも、形を残しましょう。オムレツには千切りのジャガイモや野菜を。

アドバイス2 **かむレシピ** **キノコ・野菜**

カレーにキノコいっぱい

焼きそばに野菜いっぱい

キノコや野菜は加熱すると柔らかくなりますが、食物繊維を多く含む、よくかむ食材です。

アドバイス3 **かむレシピ** **乾物**

干しイモのおやつ

切り干し大根などの料理を

乾物は生と比べてよくかむ食材です。独特の歯応えが楽しめます。

アドバイス4 **かむレシピ** **果物**

リンゴはよく洗って皮付きで。ミカンは小房ごと食べましょう。

まちづくり情報館

地域の活動は、市民自治の出発点。厚別区で行われているまちづくり活動や団体などを紹介します。

厚別区少年消防クラブ

～災害のない地域を目指そう！

区内には五つの少年消防クラブ（厚別中央しなの、厚別西、厚別南、もみじ台、あおば）があります。本年度は、小学4年生から6年生の子どもたち91人が、厚別区を災害のない安全なまちにしようと活躍しています。

クラブ員たちは、火に対する正しい知識をもち、地域の防火・防災に貢献できるようにと、放水訓練やロープの結索訓練など、さまざまな指導を受けます。訓練の成果は、厚別区子どもまつり



クラブ員募集の詳細については、厚別消防署予防課まで

☎892-2100

▲クラブで作製した防火看板



▲昨年12月に行われた老人福祉施設への慰問

で、毎年、披露されています。

また、地域での取り組みとして、小学校に掲示する防火看板を作製したり、老人福祉施設を慰問して防火カレンダーや手作りの防火リースを贈り、子どもやお年寄りに火災予防を呼び掛けます。

五つのクラブをまとめる、厚別区少年消防クラブ協議会の我妻志壽夫会長は「クラブで学んだ知識を生かし、卒業後も防火・防災のために活躍してほしいですね」と話します。今年も3月には6年生27人が3年間の思い出を胸に旅立ちます。しかし、地域に貢献しようという気持ちは、先輩から後輩に次々と受け継がれていきます。

ただ今、新年度からの新規クラブ員を募集中です。皆さんも一緒に災害のないまちを目指して活動しませんか。