子供も、

すくすく・のびのび



親子で はぐくむ 心と体





撮影/クロスランドおやべ

## ○に入ることばを書いて、住所・ 氏名を明記の上ご意見・ご感想と 一緒に送ってください。 正解者の中から抽選で5名様に、 「富山クオリティ DEPTH1000

ホッケーでつくる、家族がひとつになる時間。

前田 圭治さん、朝子さん、 杏心さん(小6)、鼻乃介くん(小4)、啖衣ちゃん(年中)

わが家のしあわせタイム

ホッケーが縁で知り合った前田さんご夫婦は、圭治さんは元日本代表、明子さんは アテネオリンピック出場の経験があり、ふたりは現在も指導者や社会人チームのメンバー として活躍されています。小学生の杏心さんと尋乃介くんも、ホッケーのスポーツ少年団に 所属。姉兄の姿を見て「ホッケーやる~! |と、咲衣ちゃんも見よう見まねでスティックを 振ります。そんな前田家で盛り上がるのは、自ずとホッケーの話題。「ホッケーを通じて、 人間関係を学んだり自立心を養ったりして、強い心と体を育てていきたいですね」と語る 圭治さん。ホッケーという強い絆で結ばれた家族の、今後の活躍が楽しみです。



とやまデジタル映像ライブラリー 検索

情報などを月に2回配信します。

メルマガの登録も! 子育てについてのエッセンスやイベント



●かぼちゃは、皮ごと500Wで約1分半

②鍋に油をひき、玉ねぎを炒める。透明に

₫バター、塩こしょうで味を整えたら、

水100mlを入れ、ふたをして煮る。

なったらにんじん、ぶなしめじを加える。

加え、沸騰したら牛乳で溶いた米粉 を入れ、とろみがつくまで加熱する。

レンジにかける。

下で"も紹介してるにゃんの

わが家の〇〇係 ママと一緒にがんばる お料理アシスタント係



最近お料理に興味津々な敬くん。特に大好き なギョウザを焼く時はすすんでお手伝い。丁寧 に向きを揃えて並べ、水を注ぎます。「自分の好き なメニューから入って、少しずついろんな料理 に挑戦してほしいですね」と母の志保さん。妹 の結婚をあるもお兄ちゃんのフライパンを持つ 姿が気になる様子。2人に料理を振る舞って もらう日が楽しみです。目指せ料理男子!

夏秋が旬のかぼちゃを皮まで使って、あたたかいスープとデザートを作ります。 どちらも米粉を使うのでグルテンフリー。プリンはもちもちの新食感です!



今回の食材 かぼちゃ 緑黄色野菜であるかぼちゃは、ベータ カロテンが豊富。皮膚や粘膜を丈夫 にしたり、免疫機能を正常に保った りする効果が期待できます。

協力/富山短期大学 食物栄養学科講師

●かぼちゃのもちもちプリン

牛乳···160ml 砂糖···14g …大さじ1

● かぼちゃをレンジにかけ、柔らかくなったら 皮を取り、つぶしておく。(皮はトッピングに使用)

❷鍋に●を入れ、▲を少しずつ加えてよく混ぜ る。火にかけ、とろみがつくまで加熱をする。

3 2 を器に入れ、粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。

- バニラエッセンス …・少々 🛛 🛈 で取っておいた皮を、トッピングする。

『こどもかいぎ 』 作: 北村 裕花/フレーベル館

いっしょに読もう

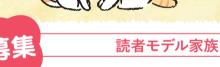
ハッピー絵本

#### みんなが幸せになれる答えがみつかる

子供たちだけでひっそり開かれる「こどもかいぎ」の今日の お題は、「おこられたときはどうしたらいいか?」。いろんな 意見が飛び交う会議で、子供たちが導き出した答えとは? 子供たちの考えに、大人もほっこりとする絵本です。



募集しています。ご家族の楽しい時 間を掲載してみませんか?採用された ご家族には、記念品を差し上げま す。ご家族の構成・連絡先を書いて、 ハガキ・メールまたはFAXにてお送 りください。



締 切 12月20日(日)消印有効 表紙に登場いただけるご家族を

住所・氏名を明記

ハガキ 〒930-8501 富山県教育委員会生涯学習·文化財室 かわら版「ほっとタイムス」係 (住所記載は不要です)

応募方法

FAX 076-444-4434

メール kawaraban@akidesign.co.jp (業務委託先)

> スマホ・携帯/パソコンから「子育て ネッ!とやま」HPでメール相談受付中

> > 特別な支援が必要な

およるかの相談

身近な市町村で専門のスタッフが対応する

地区相談会を実施しています。お子さんの

子育てや就学等でご心配や気になることが

最寄りの市町村教育委員会学校教育担当課

または 東部教育事務所 TEL.076-444-4569

西部教育事務所 TEL.0766-26-8461

ありましたら、下記までご連絡ください。

いつでもどこでもお気軽に。





トータルサポート パートナー LINE業務スタッフ募集中! 当社は、LINE社が定める条件を満たした上位の代理店に設定されています。

本社/高岡市問屋町270-1 AIC/高岡市問屋町257 TEL.0766-24-0479(代) FAX.0766-24-0477 URL http://www.akidesign.co.jp E-mail line@akidesign.co.jp

# 環境省の全国調査で約 万人参加中

妊娠中の お母さんの魚摂取と

生まれた子の 発達の関係 Hamazaki K, et al. 2020

今後も随時発表していきます

エコチル調査で調べます。 富山では約5,200人が参加中

富山大学 エコチル調査 富山ユニットセンター

TEL: 076-415-8842 FAX: 076-415-8843 国立大学法人 富山大学 医学部内 エコチルとやま 検索 http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/

**本富山県** 令和2年11月発行

相談窓口



子育てほっとライン 専門の相談員が相談をお受けします。 TEL.076-433-4150(FAX共用)

●月曜~金曜 10:00~21:00 ※上記時間以外は留守番電話・FAXでお受けします。

### 家庭教育カウンセリング

臨床心理士が直接、ご相談をお受けします。 予約申込は「子育てほっとライン」で受け付けて

TEL.076-433-4150

(FAX・子育てほっとライン共用)

●日時/月曜 9:00~13:00 ●会場/富山県民会館

### 富山県子ども医療電話相談

TEL.#8000(短縮ダイヤル)

診療を行うものではありません。

または TEL.076-444-1099 ●受付時間 月~金曜日 19:00~翌9:00 土曜日 13:00~翌9:00 休日(日祝) 9:00~翌9:00 ※この電話相談は、助言を行うものであり、

子育て情報

子育て情報がいっぱいのホームページ 「子育てネッ!とやま」

家庭教育、イベント、レシピなどの情報 満載。かわら版へのご意見等も紹介して います。メール相談はこちらのアコードから

のQRコードから。 子育てネッ!とやま 検索

〒930-8501 富山市新総曲輪1-7 TEL 076-444-3435 FAX 076-444-4434

古紙配合率100%再生紙を使用しています。

このコーナーは企業広告欄です。広告料は家庭教育かわら版の発行にあてています。 広告の掲載については、(株)アキデザイン(TFL 0766-24-0479)までお問い合わせください