

学校ひろば



府中小学校 心も体も健康に

府中小学校では、心身ともに健康な府中っ子を目指し、食育と保健教育に力を入れています。6月にはJAやさとの皆さんを講師としてお招きし、野菜の上手な育て方を教えていただきました。野菜に興味をもつことで、給食の野菜も進んで食べる児童が増えてきました。また、歯みがき教室では、歯を健康に保つための3つのポイント（歯みがき、おやつを取り方、歯科受診）を養護教諭から聞き、上手な歯みがきの仕方を練習しました。



子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

ひとり親家庭の皆さんへ

岡こども未来課 TEL 23-7331

高等職業訓練促進給付金 ～ひとり親家庭の母親・父親の 資格取得を支援します～

▶就職に有利な資格を取得するために、養成機関などで6か月以上修学する場合に、給付金を支給します。希望職種や支給要件を確認するため、必ず事前にご相談ください。

対象資格：看護師（准看護師）・保育士・介護福祉士・作業療法士・理学療法士・歯科衛生士・美容師・社会福祉士・製菓衛生士・調理師・シスコシステムズ認定資格、LPI認定資格など

※ハローワークの教育訓練支援給付を受けている場合は、同時受給できません。支給要件を満たしていても、いずれか一方を選んでいただくことになります。詳しくはこちらから▶



高等学校卒業程度認定試験合格支援事業 ～ひとり親家庭の 高卒認定試験の受講を支援します～

▶ひとり親家庭の親または児童が、高卒認定試験講座の受講開始時、受講終了時、ならびに高卒認定試験合格時に給付金（受講開始時、受講終了時、合格時の合計で上限15万円）を支給します。受講前に事前相談が必要です。



対象経費：入学金（受講の開始に際し、当該受講施設に納付する入学金または登録料）と受講料（受講費、教科書代および教材費）に限ります。
※補講費や受講施設が実施する各種行事への参加費、交通費、高卒認定試験の受講料等は対象外です。詳しくはこちらから▶





材料 (2人分)

- とうもろこし・・・1本 (250g)
- 玉ねぎ・・・1/4個 (50g)
- サニーレタス・・・4枚 (50g)
- ミニトマト・・・10個 (100g)
- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)・・・80g

- A
- にんにく(みじん切り)1/2かけ分
 - 刻みとうがらし・・・少々
 - 味噌・・・大さじ1
 - レモン汁・・・大さじ1

作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、とうもろこしを7～8分ゆでてざるに上げ、あら熱がとれたら実をはずす。
- ②玉ねぎは薄切りにし、サニーレタスは一口大に切り、合わせて冷水に放し、パリッとさせて水気をきる。ミニトマトは洗ってへたを取る。
- ③鍋に湯を沸かして豚肉をさっとゆで、ざるに上げて湯をきり、あら熱をとる。
- ④ボウルに①②③を入れAを順に加えてよく混ぜる。
(1人分：エネルギー 215kcal 食塩相当量 1.7g)

point!

とうもろこし

【栄養】疲労回復に効果のあるビタミンB1、便秘解消に役立つ食物繊維が豊富。ただし、表皮は消化が悪いので、胃腸の弱い人は食べ過ぎ注意。
【保存方法】日持ちがしないので、すぐに食べきるか、ゆでてから冷蔵保存がおすすめ。

消費生活ホットライン

消費生活センター (市役所本庁舎内) Tel 22-2950
受付時間/月～金
午前10時～正午・午後1時～4時30分

子どもの水辺の事故に注意 !!

楽しい夏休みですが、水辺の事故が報告されています。

海水浴でフロートに乗った子どもが沖合に流される事故や、プールでアームリング付き浮き具を着けた子どもの溺水事故が発生しています。

事例1

海水浴で保護者が遊泳しているそばで、子どもが動物型フロート(水上で利用するビニール製乗り物)に乗って遊んでいたところ、突風でフロートが沖に流されてしまい、岸に戻れなくなった。

アドバイス

- ①海で遊ぶときは、保護者は遊具に乗った子どもから目や手を離さないようにしましょう。
- ②風が強い日や天候不良などの場合は使用を控えましょう。
- ③ライフジャケットを正しく着用させましょう。



事例2

屋外レジャープールで、保護者とともに遊戯用補助具であるアームリング付き浮き具を着用し遊んでいた子どもが、わずかに目を離した隙に溺水して、浮いているところを発見された。すぐにプール外に救出しドクターヘリによって医療機関に向かい、5日間入院した。

アドバイス

- ①必ず保護者も子どもと一緒に水に入り、万が一の場合に備え、すぐに手を差し伸べられるように寄り添いましょう。
- ②アームリング付き浮き具は、着用の向きやベルト等の緩みによって溺水の危険が高まります。必ず正しい向きを確認し、浮力体が身体に密着するように正しく着用しましょう。
- ③アームリング付き浮き具を購入・使用する際は、商品情報の正しい使い方や注意喚起事項などをしっかり確認しましょう。