



**チーム全員で目指した全国制覇**  
～厚崎中 全国中学校ソフトボール大会初優勝～

8月に福井県で開催された第38回全国中学校ソフトボール大会で、関東代表として出場した厚崎中学校女子ソフトボール部が念願の初優勝を遂げました。

決勝では昨年の準優勝校と激突。先制されたものの逆転に成功し、勝利を勝ち取りました。藤田美歩主将(3年)は「試合ごとに自分たちの目標を確認し、声と笑顔を忘れずにプレーできた」と笑顔で話してくれました。同校にはこの栄光をたたえて、市長特別賞が贈られました。



**園庭で元気にかけっこ**  
～永田保育園・運動会～

9月に入り、秋の運動会シーズンが到来しました。永田保育園の運動会では、0歳児～5歳児まで117人の子どもたちがさまざまな種目に一生懸命取り組みました。初めての運動会で緊張して泣きながらかけっこをする子も。そんな姿もほほえましいもので、園庭は笑顔でいっぱい。

さくら組(5歳児クラス)の親子競技は「デカパンリレー」。大きな大きなパンツの片方の足に保護者、もう一方に子どもが入り、スピードを合わせて園庭を一周。紅組と白組で競い合いました。



(↑)力投するエースの丸山美海選手(3年)

(←)勝利の瞬間、仲間たちが彼女の元に駆け寄った。

(写真提供：厚崎中学校)



(←)優勝トロフィーを手にする藤田美歩主将。

「仲間と一緒に最高の試合をすることができてとてもうれしい。後輩たちには、ぜひ連覇をしてほしい」と笑顔がこぼれていた。



**そのとき地震が起きたらどうする？**  
～高林中・防災教育～

普段から「被災したらどうするか」を意識づけていないと身を守れません。子どものうちから防災意識を育てようと、9月5日に高林中学校で、地震の特性や対策を学ぶ防災教育授業が行われました。

宇都宮地方気象台が考案したプログラムをもとに、各クラスで教諭が地震について解説。その後、「状況別の地震対策」をグループで話し合いました。授業後、抜き打ちで鳴らされた緊急地震速報に生徒はすぐ反応。皆さんは適切な安全行動がとれますか。



Youtube動画



**子育てに悩んだら行ってみよう！(11月)**

**育児相談**

育児の不安、1人で悩まないで。お話しにきませんか。

保健師や栄養士などによる相談を行っています。お気軽にお越しください。

	とき	ところ
10日(木)	午前9時30分～11時	黒磯保健センター
24日(木)	午後1時30分～3時	西那須野保健センター

※西那須野保健センターは事前の申し込みが必要です。

**母親学級**

お母さんになるための準備、みんなで一緒にしましょう！

妊婦さん同士の話し合いや体験学習をします。ママ友づくりの場にもなっていますよ！

	とき	ところ
7日(月)	午後1時30分～3時	黒磯保健センター

テーマは、「赤ちゃんのために妊娠中からできること」家族の人(お父さんになる人)も、ぜひ一緒に参加してください。※予約制になりますので事前に申し込んでください。

▶予約・問い合わせ

黒磯保健センター  
☎0287(63)1100  
西那須野保健センター  
☎0287(38)1356

**10カ月児健診でみそ汁・スープの塩分濃度測定始めました！**

10カ月健診では、希望者に家庭のみそ汁・スープの塩分濃度測定をし、食生活改善推進員による減塩推進活動を行っています。

生後10カ月頃は離乳食も進み、家庭で食べている食事からの取り分けが可能な時期です。

塩分濃度測定をして、離乳食の味付けの目安にするだけでなく、普段の食生活を見直し、大切なお子さんや家族の健康を守るための機会にしましょう。



↑内科検診



↑塩分濃度アドバイス

栃木県は食塩摂取量が多い現状が…

性別	栃木県の食塩摂取量 <sup>※1</sup>	国の設定する目標量 <sup>※2</sup>
男	11.9g/日	8.0g未満/日
女	9.9g/日	7.0g未満/日

※1 国民健康・栄養調査結果(平成24年)

※2 日本人の食事摂取基準(平成27年)

離乳食の味付けの目安は、大人の1/4



私たち大人の食塩摂取量は子どもにも影響します。減塩への意識は健康で過ごすためにとても大切です。

**大人の食事から離乳食取り分けメニュー**

☆ビビンバ丼(食塩相当量 1.3g)

・材料(2人分)

- ご飯 300g
- 鶏ひき肉 80g～100g
- 焼肉のタレ 小さじ2
- 油 2g
- もやし 100g
- ほうれん草 100g
- にんじん 60g
- 卵 1個

【★】

- 塩 小さじ1/4
- すりごま 大さじ1/2
- ごま油 大さじ1/2
- にんにく 少々

・作り方

- ①炒り卵を作る
- ②にんじんを千切りにする
- ③もやし、にんじん、ほうれん草の順にそれぞれ茹でる
- ※ほうれん草は水にさらす
- ※離乳食用に取っておく
- ④野菜が冷めたら、★の調味料でそれぞれの野菜を和える
- ⑤ひき肉を炒め、焼肉のタレで味を調える
- ※離乳食用に取っておく
- ⑥ご飯の上に④⑤を盛り付ける

☆離乳食(9～11カ月頃)

- 【主食】 ご飯→6～4倍粥に
  - 【副菜】 あらく刻んだ…③  
もやし・にんじん・ほうれん草
  - 【主菜】 とりそぼろ…⑤
- ビビンバ丼から取り分けた他に、バナナのヨーグルト和えやわかめスープなどを加えるとbetter!

