



相談・健診

☎健康いきいき課 ☎0493-59-6911 場健康増進センター
※対象の方へ通知します。

相談・健診名	日時	対象	持ち物
1歳6か月児健診	5月21日(火)	令和4年10月～11月 生まれのお子さん	▶母子健康手帳 ▶バスタオル

子育て広場「レピ」ふれあい教室

☎福祉課 ☎0493-62-0716 場健康増進センター2階

内容	日時	対象	持ち物
骨盤ストレッチ	4月8日(月) 10時30分～11時	就学前のお子さんと保護者	▶バスタオル
ベビーマッサージ	4月15日(月) 10時30分～11時	0歳～1歳のお子さんと保護者	

※全教室、予約が必要です。

元気あっぷ通信



今回は、フレイル予防としてたんぱく質が豊富なおやつレシピを紹介します。

おやつでフレイル予防

年齢を重ねると消化管の機能や飲み込む力が低下したり、食欲が低下したりすることで十分に栄養がとれなくなることがあります。そのようなときは食事だけではなく、おやつ(間食)で必要な栄養をとるようにしてみましょう。

フレイル予防に必要なたんぱく質(肉・魚・豆腐・卵)を3回の食事に分けて食べ、おやつにはプリン、ヨーグルト、バナナやカステラなど、カロリーやたんぱく質がとれるものをおすすめです。

パンディング かんたん

〈1こ分の栄養価〉エネルギー131kcal たんぱく質6.0g 脂質5.0g カルシウム75mg 塩分0.3g

〈材料〉紙コップ2こ分

食パン6枚切 1/2枚
卵 1こ
牛乳 100ml
さとう 大さじ1
レーズン 適宜

甘納豆・ナッツ・
ドライフルーツなど

ちぎっても
いいよ!



- 〈作り方〉
- ① 食パンは耳を切り落とし、1cm角に切る。
 - ② ボウルに卵、牛乳、さとうを入れ、よく混ぜる。
 - ③ 紙コップに①②を入れて、レーズンをちらし、電子レンジ(500ワット)で約2分半加熱する。竹串で刺して生地がつかなければ完成。

学校給食費補助金の対象者を第1子にも拡充します

☎教育総務課 ☎0493-62-0823

令和2年度より実施している学校給食費について、令和6年4月より、対象者を従来の第2子以降から第1子まで拡充します。児童生徒の保護者の経済的負担を軽減することで子育て支援を推進します。

補助金額

第1子、第2子は2分の1相当額、第3子以降は全額。

納入額を確認し、後日補助金を交付します。

※嵐山町立小・中学校に在籍する児童・生徒が対象です。

給食費の納入

学校給食費は、今までどおりの金額で納入をお願いします(小学生4,300円、中学生5,000円)。

あらかじめ給食費を減額するものではありません。

申請方法 後日町ホームページ等でお知らせいたします。

広報紙で

言いたいこと、言っちゃおう

☎地域支援課 ☎0493-62-2152

令和5年7月から令和6年3月まで町内各小中学校の児童・生徒から集めた意見を基に、「言いたいこと言っちゃおう」に掲載された意見が実現しました。今回は、令和5年9月号に掲載された、「出前講座をして好奇心を高めたい」という意見が実現しました。



講演終了後の記念撮影



6年生に向けて講演する小池選手



小池選手からボールを奪え



5年生と一緒に給食をいただきました



休休みにもサッカーと一緒にプレー



3年生にサッカーの授業

2月27日、嵐山町PR大使のサッカー選手小池純輝さん(JFL:クリアソン新宿所属)が菅谷小学校にゲストティーチャーとして来校されました。

小池選手は体育の授業でサッカーを教えてくれたほか、「夢を叶えるために」をテーマに講演してくれました。授業終了後も子供たちと一緒に給食を食べたり、休休みにサッカーをしたりと親睦を深めました。

小池選手ありがとうございました。