

いわて家庭の日 カレンダー

毎月
第3日曜日

いわて家庭の日

家庭を大切に
家族の絆を深める日
早寝・早起き・朝ごはん
家族そろって食事 親子の会話



May 5月 皐月

令和5年度「いわて家庭の日」絵画・絵日記コンクール

児童の部【絵日記部門】優良賞

『つりに行ったよ、楽しいよ!』

あずま あいと

洋野町立大野小学校 2年 東 愛斗さん



タイトル
つりに行ったよ、
たのしいよ!
名前
あずまあいと

家ぞくみんなでひさしぶりにつりに行きました。場所はひろの町のハムです。つれたさかあはサバいわし、コハダです。みんなでたくさんさかなをつることになりました。あいとといはいつれてんじやん。とおかあさんに言われて、ぶっしょと鬼いました。よつりをしている時には、大きなサヨリがとんできてびっくりしました。

今月の推進テーマ

新緑の季節、お花を育てよう



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 いわて家庭の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

5月の旬を食べつくそう！！

オレンジ



マンゴー



新緑が美しい季節となる5月は、夏みかんやオレンジなどの柑橘類、マンゴーなど、たくさんのフルーツが旬をむかえる季節でもあります。そんな5月に旬をむかえるフルーツの中から、パイナップルとメロンを、無駄なく食べつくせるレシピをご紹介します。

ドリアン



梅



びわ



パイナップルの芯でトロピカルジュース

余ったパイナップルの芯は捨てないで！簡単に夏を感じるスペシャルドリンクができます！

材料 ・パイナップルの芯……1個分
・100%オレンジジュース……1パック（800ml～1L）

- ① 鍋にオレンジジュースとパイナップルの芯の全量を入れて、加熱する
- ② 軽く煮立つ程度の火加減で5分ほど煮る
- ③ あら熱がとれたら、保存用のボトルにパイナップルの芯ごと入れて、冷蔵庫で一晩保存したら出来上がり！



オレンジジュースともパイナップルジュースとも違う、たくさんのフルーツが入っているようなトロピカルジュースの出来上がりです。とても簡単にできるレシピなので、パイナップルを丸ごと買ったときには、ぜひ作ってみてください。

メロンの皮の漬物

浅漬けにして、皮ギリギリの部分まで美味しく食べられます！デザートではなく、料理の一品としてどうぞ。

材料 ・メロンの皮（食べた後の硬い果肉の部分）……200g
・塩……小さじ1（塩はお好みに合わせて加減してください。）

- ① メロンを食べた後の皮ギリギリのところから、硬い果肉の部分を削り、拍子切りや短冊切りなど、食べやすく切る
- ② ジッパー付きの密閉袋に切ったメロンと塩を入れて軽くもみ、冷蔵庫で30分寝かせる
- ③ 取り出したら、水気を軽く切って出来上がり！

メロンの香りがしっかりとする浅漬けになります。塩をふることで、甘みも感じるので小さいお子さんも食べられると思います。ちなみに、スイカでも同じように作ることができます。



青年ボランティア募集

誰かのチカラになる！ ➡ あなたのチカラに！

子どもと関わるのがしたい！ 色んな世代の友達を作りたい！ ボランティアについて知りたい！ 色々な経験をしてみたい！

皆さんの想いをカタチにしませんか？

センターのイベントで子どもたちと一緒に活動する『ボランティア』を募集しています。個人やグループでの参加、やりたいことに合わせた参加など、皆さんの希望に合わせた活動ができます。



例えばこんな活動があります…

「いわて親子フェスティバル」
実行委員になって企画・運営

「いわて希望塾」
青年サポーターとして
参加中学生のサポート

等々、他にも
様々な活動があります。

※ボランティア保険にはセンターで加入します。

どうしていいかわからない。
困っているとき、苦しいとき、不安なとき。
思い切って話してみませんか？
相談は無料です。秘密は固く守ります。

019-606-1722

青少年なやみ相談室

相談時間

10:00~18:00（祝日・アイーナ休館日を除く）

10:00~16:00（土曜日・日曜日）

メール：nayami@aiina.jp

来所相談：事前の予約が必要です



詳細はこちら



いい日 どんな日 家庭の日
家族そろって食事

いわて家庭の日とは 親子・家庭の絆を深める日

青少年が健やかに成長するには、家庭の力が欠かせません。子どもと向き合う、家族みんなで過ごす、家族そろって食事をする。『いわて家庭の日』は家庭を大切に、実践する日です。

家族そろって食事をしましょう

家族でいろいろ話す時間を多くしましょう

家の仕事をみんなでしましょう

食事の準備、後片付け、掃除、洗濯など

語り合い、教え合い、支え合いを大切にしましょう

家族の絆、思いやりを育むように心がけましょう

早寝早起き朝ごはん

家族でルールを決め、生活リズムを整えましょう

事業所などでも、家庭生活を支援できる職場づくりをしましょう

発行： 青少年活動交流センター

運営受託：公益社団法人 岩手県青少年育成県民会議
〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通一丁目7-1 アイーナ6F
電話：019-606-1763 FAX：019-681-9078
HP：https://www.aiina.jp/site/seishounen/

