

NEWS

子育てを 楽しもう!



02 生活リズムを意識して

●早寝・早起き・朝ごはん

生後9か月ころから、体内時計ができあがります。寝る時間や起きる時間を決めて、生活サイクルを整えましょう。また、朝ごはんを食べる子と食べない子では、健康面と学力面に差が出るのが分かっています。

●昼と夜の区別をつける

昼は、散歩にでかけたり、体を動かしたりする活動を取り入れ、夜にお腹がすいたり、自然と眠くなったりするようリズムをつくりましょう。



04 量より質

現代では、さまざまな事情により、保育所に入所している子も多い状況です。子育てで大切な時期と言われる「0歳から幼稚園くらいまで」の時期に、一緒に過ごす時間を確保することが難しく、不安になる人も多いかと思えます。

しかし、保育所に預けている時間は、先生が親の代わりに愛情を注いでいます。親は、家に帰ってからの時間を有意義に過ごせば良いのです。大切なのは、一緒にいる時間の長さではなく、限られた時間でたっぷりの愛情を注いであげることです。

現代の子育てを担う環境はさまざまですが、子どもが生まれれば、どのような状況でも、与えられた環境の中で子育てをしていかなければなりません。今回は、子育てをめいっぱい充実させるための4つのポイントをお伝えします。

01 触れ合いは成長のもと

小さいころからたくさん触れ合うことで、心も体も成長していきます。

●脳の成長

皮膚は「第2の脳」と言われています。赤ちゃんは、たくさん触れてもらうのを待っています。

●情緒の安定

安心感に包まれることで精神が安定し、周囲の人を信じる力が育ちます。

●体の成長

小さく生まれた赤ちゃんでも、肌に多く触れることで大きくなったという研究結果があります。

●自立心の芽生え

自分の居場所が確立され、自立へとつながります。

●コミュニケーション能力の向上

自立していくと、他者との会話も自発的に行えるようになります。

03 教えて、褒める

●だめなことをしたとき……優しく教える

子どもにとって、見るのも聞くのも全て初めての体験です。だめなことを大声で制止したり、叩いたりしてしまうと、心には恐怖心が残り、好奇心や意欲などの芽を摘んでしまいます。叱らず、優しく教えてあげるよう心がけましょう。

●上手くいったとき……たくさん褒める

上手くいったときや教えを守ったときは、たくさん褒めてあげましょう。褒められることで、子どもは良い行為が何かを理解できるようになります。

check

- 幼稚園児ころまでに、たとりと手をかけ育てることで、思春期になってからの不登校や非行、暴力などの問題行動を抑えることができるという調査結果も出ています。
- 子どもは、親の姿を見て学習し成長します。子どもという時間は、行動の見本を見せてあげたり、一緒に楽しんだりすることで、意欲や心が育ちます。

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ しらたきチャプチェ



塩分
1.4g

- 材料 (4人分)
- 牛もも薄切り肉…300g
- しらたき……………400g
- 長ねぎ……………2本
- パプリカ(赤)……2/3個
- にら……………2/3束
- ごま油……………大さじ2
- 白ごま……………小さじ2
- しょうゆ…大さじ1、1/3
- 酒……………大さじ1、1/3
- コチュジャン
- A ……大さじ1、1/3
- 砂糖……………小さじ2
- にんにく(すりおろし) ……小さじ1

【1食分の栄養価】 エネルギー 269kcal / たんぱく質 17.2g / 脂質 16.8g / カルシウム 127mg / 鉄 3.3mg / 塩分 1.4g

■作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに、しらたきは食べやすい長さに切る。長ねぎは斜め切り、パプリカは細切り、にらは4cmの長さに切る。
- ②フライパンにしらたきを入れて中火にかけ、1～2分ほど水分を飛ばすように乾煎りする。ごま油を加えて牛肉・長ねぎ・パプリカの順に加えて炒める。
- ③全体に火が通ったら合わせたAとにらを加えてさっと炒め合わせる。器に盛り白ごまをかけて出来上がり。

voice / おすすめポイント



にら・パプリカの緑黄色野菜と、もも肉で良質のたんぱく質がとれる一品です。これからも、栄養バランスの良い食事を心がけていきたいです。

八木沼将成さん、穂香ちゃん

check

ベジチェック測定結果

10月17日～11月15日に「ベジチェック」で、1日の推定野菜摂取量を測定しました(測定者数285人)。

町の平均野菜摂取レベルは6.6点と、ほぼ目標量(350g)の野菜が摂取できており、全国平均(5.6点)より高い結果となりました。目標値の350g以上を摂取していた人は123人(全体の43.2%)でした。

1 Jan.2023 Calendar

- 1/6 FRI 広報こおり1月号
- 7 SAT
- 8 SUN 令和5年20歳の成人式
◎大山クリニック ☎583-2136
- 9 MON 成人の日
◎村上医院 ☎585-2152
- 10 TUE 小中学校・幼稚園第3学期始業式
健康相談日
- 11 WED
- 12 THU
- 13 FRI
- 14 SAT 桑折学習塾(中学校1・2年)
- 15 SUN キッズスクール「凧あげ」
◎まつもとクリニック ☎582-4800
- 16 MON
- 17 TUE ホールボディカウンタ測定日
- 18 WED 広報こおり「お知らせ版」
1歳6か月児健診(R3年5月・R3年6月生)
- 19 THU
- 20 FRI
- 21 SAT 桑折学習塾(中学校1・2年)
- 22 SUN キッズスクール「ポッチャ大会」
◎ミツパチいたみと賑りのクリニック ☎572-5328
◎伊藤皮膚科クリニック ☎551-1121
- 23 MON 公民館講座「第4回館長杯ポッチャ大会」
- 24 TUE すくすくカフェ「ママトーク」
- 25 WED
- 26 THU
- 27 FRI
- 28 SAT
- 29 SUN ◎遠藤内科医院 ☎582-6788
- 30 MON 公民館講座「陶芸教室」
- 31 TUE
- 2/1 WED
- 2 THU 4・7か月児健診(R4年9月・R4年6月生)
ブックスタート
- 3 FRI 公民館講座「落語鑑賞会」
- 4 SAT

●イコーゼ ●やすらぎ園 ◎休日当番医

◆母子手帳交付・すくすくの日

【子育て支援センター】:イコーゼ 10:00～11:30

♥ベビールーム(1か月～1歳5か月ごろのおさんと保護者)

★キッズひろば(1歳6か月ごろ～就園前のおさんと保護者)

▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。

📍集団接種日(ファイザー) 📍集団接種日(モデルナ)

※接種会場は「やすらぎ園」です。