

3/1	WED	広報こおり3月号 広報こおり「お知らせ版」	★
2	THU	4・7か月児健診 (R4年10月・R4年7月生)	♥
3	FRI		◆★
4	SAT	桑折学習塾 (中学校1・2年) 閉講式	
5	SUN	◎菊池整形外科 ☎583-2633	
6	MON		♥
7	TUE	公民館講座「危険予測トレーニング」	
8	WED		★
9	THU		♥
10	FRI	健康相談日	◆
11	SAT		
12	SUN	◎阪内医院 ☎577-2222	
13	MON	中学校卒業証書授与式	♥
14	TUE		
15	WED		★
16	THU	1歳6か月児健診 (R3年7月・R3年8月生)	♥
17	FRI	幼稚園修了証書授与式	◆★
18	SAT		
19	SUN	◎さとう整形外科クリニック ☎572-7606	
20	MON		♥
21	TUE	◎さとうファミリークリニック ☎574-2811	
22	WED		★
23	THU	小学校卒業証書授与式 ホールボディカウンタ測定日	♥
24	FRI	保育所修了式	◆★
25	SAT		
26	SUN	◎すずき医院 ☎575-2563	
27	MON		♥
28	TUE	すくすくカフェ「ママトーク」	
29	WED		★
30	THU	3歳6か月児健診 (R元年7・8・9月生)	♥
31	FRI	教職員離任式	◆★

- 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か月ごろのお子さんと保護者)
- ★キッズひろば (1歳6か月ごろ～就園前のお子さんと保護者)
- ▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。

Recipe

管理栄養士のおすすめレシピ

変わりいなり2種

塩分 1.7g



油揚げ……………4枚(160g)
ご飯……………400g
しょうがの甘酢漬け…少量

- 材料 (4人分)
- だし汁……………250ml
 - 砂糖……………小さじ2
 - しょうゆ……………小さじ2
 - 酒……………大さじ1
 - 酢……………大さじ2・1/2
 - 砂糖……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/3
 - スキムミルク…小さじ2
 - チーズ……………20g
 - しば漬け……………20g
 - 大葉……………2枚
 - ちりめんじゃこ…20g
 - しょうが……………少々
 - チーズ……………20g
 - きゅうり……………少量

【1食分の栄養価】 エネルギー 393kcal / たんぱく質 14.3g / 脂質 16.2g / カルシウム 214mg / 鉄 1.3mg / 塩分 1.7g

■作り方

- 油揚げは、半分に切り口を開き、熱湯を回しかけ油抜きをする。鍋に⑦を煮立て、油揚げを加えて落とし蓋をし、沸騰後弱火で15分程煮含めて冷ます。
- ①の調味料を混ぜ合わせ、すし酢を作り、炊き立てのご飯に手早く混ぜ合わせて冷まし、半分に分けておく。
- ③Aは、チーズを小さめの角切り、しば漬けはみじん切り、大葉はせん切りにし、半分の酢飯に混ぜ合わせて4等分し、それぞれ①の油揚げに詰める。
- ④Bは、みじん切りにしたしょうがとちりめんじゃこを残りの酢飯に混ぜ合わせる。4等分に①の油揚げに詰めて、上に角切りにしたチーズときゅうりを飾り、出来上がり。

ここがポイント!

チーズやスキムミルクが入って、カルシウムたっぷりのメニューです。いろいろな食材をとって、健康で過ごしていきましょう!

check

内部被ばく(ホールボディカウンタ)検査のお知らせ

東日本大震災以降、やすらぎ園で「内部被ばく検査」を実施してきましたが、3月の測定日をもって終了となる予定です。

- 最終実施日 — 3月23日(日)
- 受付時間 — 10:00～16:00
- 場所 — 桑折町保健福祉センター「やすらぎ園」
- 予約先 — 健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133

※前日までに電話予約をお願いします。
※4月以降は県の測定(福島市保健福祉センターなど)をご利用ください。

1歳6か月ごろになると、自立心が少しずつ芽生え、自分で考え、行動しようとする気持ちが高まります。一方で、親は、新たな言動を目にすると、「うちの子大丈夫?」「他の子と違うかも?」と心配になる人も多いと思います。

今月は、そのような不安を解消できるように、子どもの言動に合った親の対応について、お答えします。

NEWS

子どもの気になる行動

子育てアドバイス

Q1 人見知りや他人がいると親から離れない

A. 無理せず、その子のペースに合わせて!

人見知りは、親と他人の区別ができるまでに脳が育ったという証拠です。無理に離そうとすると、逆に恐怖心が出てきてしまいます。

- ★前向きに座らせ、周囲を見せることで、興味を持たせてあげましょう。
- ★親が新しい環境や人と楽しそうに接する姿を見せることで、子どもも安心できる環境・人だと認識します。

Q3 気に入らないと、頭やおでこを壁などにぶつける

A. 叱らず、クールダウンと一緒に取り組んで!

自分の思い通りにいかないと、そのイライラを行動で表現する場合があります。その時は、次のような対応をしてみましょう。

- ★抱きしめる。
- ★水を飲ませる。
- ★濡らしたタオルで顔を拭いてあげると、気持ちが切り替わります。

少しずつ自分なりのクールダウンの仕方が分かるようになります。ただし、なかなか改善しない場合は、専門機関に相談することも大切です。

Q2 人や物にかみついたり叩いたりする

A. 状況を確認し、気持ちに寄り添って!

かんだり叩いたりする行動の背景には、必ず理由があります。かんだり叩いたりする前の子どもの状況を見て、気持ちを推測してみましょう。

- ★言葉が未熟な子どもに代わって、子どもがしたいことを親と一緒に言葉で表現し、やり取りする場面を見せてあげましょう。
- ★かんだり叩いたりした場合は、すぐに相手に謝り、感情的に叱らずどうしてその行動をとったのか理由を知りましょう。

Q4 指しゃぶりが治らない

A. 注意は逆効果。代わりの物で関心を他にに向けてみて!

まず、どのような時に指しゃぶりをするのかを観察してみましょう。案外、1日中ずっとはしていないはず。指しゃぶりをしているときは、テレビなどを見ている「退屈なとき」や環境が変わった「不安なとき」などに見られます。

- ★手をつないだり、お絵描きや積み木遊びなど、手を使った遊びに誘ったりし、関心を他に向けることが良い方法です。

check

気になる行動をやめてほしいときの対処法

☑重要なポイントは、叱らず、気持ちを切り替えてあげることです。自分のお子さんに合った切り替え方を探してみましょう。

- お気に入りのおもちゃや音の出る物を使うなど、関心を他に向ける
- 知っている歌や手遊びなどをする
- 外に出る、場所を変えてみる など

