

10 Oct.2023 Calendar

10/4 WED	特定・後期高齢者・各種がん検診 広報こおり10号・広報こおり「お知らせ版」★
5 THU	★
6 FRI	おはなし会 ★◆
7 SAT	醸芳幼稚園運動会・桑折学習塾（中学3年生）
8 SUN	◎ミツパチいたみと眠りのクリニック ☎572-5328
9 MON	◎北福島医療センター ☎551-0551
10 TUE	健康チェック&相談日・レディース健診 4・7か月児健診（R5年5月・2月生）
11 WED	離乳食教室 館長杯ポッチャ大会 ★
12 THU	
13 FRI	★◆
14 SAT	醸中祭
15 SUN	◎ほばらクリニック ☎574-2522
16 MON	★
17 TUE	10・11か月児健診 （R4年10月・11月・12月生）
18 WED	広報こおり「お知らせ版」★
19 THU	認知症サポーター養成講座 ★
20 FRI	★◆
21 SAT	小学校学習発表会 桑折学習塾（中学生）
22 SUN	血糖変動チェックプラン第1回セミナー ◎もり医院 ☎577-7780
23 MON	★
24 TUE	すくすくカフェ「ママトーク」
25 WED	★
26 THU	★
27 FRI	◆
28 SAT	桑折学習塾（中学3年生・伊達崎小） 第48回桑折町文化祭
29 SUN	第48回桑折町文化祭 ◎連藤内科医院 ☎582-6788
30 MON	★
31 TUE	
11/1 WED	広報こおり11月号 広報こおり「お知らせ版」★
2 THU	★
3 FRI	◎井上内科クリニック ☎581-2202

- 成人講座 ●子ども向け講座 ◎休日当番医
- ◆母子手帳交付・すくすくの日
（☎582-6045）へ事前にご連絡ください。
- 【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）

管理栄養士のおすすめレシピ

秋野菜の ミルクカレースープ

塩分
1.0g



- 材料（4人分）
- 鶏もも肉 …… 160g
 - さつまいも …… 120g
 - れんこん …… 120g
 - にんじん …… 1/2本
 - しめじ …… 1/2房
 - バター（またはサラダ油） …… 10g
 - 水 …… 400ml
 - 固形ブイヨン… 8g（2個）
 - 牛乳 …… 400ml
 - 塩 …… 少々
 - カレー粉 …… 大さじ1（6g）
 - パセリ（粉末） …… 少々

【1食分の栄養価】 エネルギー 208kcal/たんぱく質14.0g / 脂質8.4g / カルシウム146mg / 鉄1.7mg / 塩分1.0g

■作り方

- 野菜はよく洗い、さつまいもとれんこんは皮つきのまま厚さ5mm程のいちょう切りにする。にんじんは皮をむき、1cm角に切る。
- しめじは石づきを切り落としたり、さっと水で流して手で食べやすい大きさにほぐす。
- 鶏肉はひと口大に切る。
- 鍋にバターを熱してAを炒め、さらにカレー粉を加えて炒める。全体がしんなりしたら水と固形ブイヨンを加えて弱火で煮る。
- 野菜が柔らかくなったら、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- 器に盛り、お好みでパセリを振る。

ここがポイント!



秋野菜が楽しくて、具たくさんでおかずにもなるスープを考案しました。スープにすることで具材から溶け出した栄養素を無駄にせず摂取することができます。また、不足しがちなカルシウムが牛乳からとれて、きのこ類に含まれるビタミンDが吸収を高めます。
管理栄養士課程実習生 佐藤玲奈さん

check

「ベジチェック出張測定会」のお知らせ

野菜摂取量の目安は、1日350gです。手のひらを機器にのせるだけで、野菜摂取量が分かる「ベジチェック」について、出張測定会を実施します。
※こおり健康ポイント事業対象です。

- 内容 サロンや団体、企業などに健康福祉課職員が出向き、ベジチェックの測定を実施します。
- 申込先 代表者は、希望する日時を電話でお知らせください。健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133



「ほめられたことがないので、どうほめていいかわからない」「子どもが悪いことばかりしているので、一つも、ほめるところがない」などの話を耳にします。そこで今月はほめ方について、皆さんと考えていきたいと思います。

NEWS

叱るよりほめて



「ほめる」って
どういうこと?

ほめることは「それでいいよ」「それでOK（大丈夫）だよ」と子どもに知らせるポジティブサインです。「それでいいよ」と知らせることで、もともと備わっている「子どもの育つ力」がより育ち、発達に応じた方向へ導くことができます。子どもの行動が良いのか悪いのか教えていないのに、悪い時だけ「違うでしょ!」「駄目でしょ」「バカなんだから!」とマイナスな言葉ばかりを言ってしまわないように気をつけることが大切です。

では、
何をほめたら
いいの?

普段の生活の中にほめることはたくさんあります。大人はどうしても良い結果や大きな変化が見られた時にのみ、ほめてしまいがちですが、「できて当たり前」のことで、ほめてあげましょう。ほめられたことは「ポジティブな経験」となり、次の行動や意欲につながります。

ほめる時の 4つのポイント

1 良いと思ったことを、 すぐにその場でほめましょう

例 朝、自分で起きてきた

大人 自分で起きてきたんだね。お利口さん。

子の気持ち 泣かないで起きたらほめられた。こうすればいいんだ!明日もそうしてみよう。

2 工夫や頑張り、 前よりできるようになったところを 見つけたらほめましょう

例 昨日よりごはんを食べた

大人 昨日よりごはん食べられたね!偉いよ!

子の気持ち ごはんを食べたらほめられた。次はもっと食べてみよう!

3 他の子と比べないでほめましょう

例 泣かずに待っていた

泣かないで待ってんだね!偉かったよ!

大人 (〇〇ちゃんはできなかったけど) などとは言わない。
※比べられると、子ども自身も他人の評価が気になる子になってしまいます。

子の気持ち 泣かずに待っていたらほめられた。泣かないで待ってればいいんだ。

4 機嫌を取る、うわべだけで ほめるのではなく、良い行動が 見られたらその都度ほめましょう

例 片付けが上手にできた

大人 次に使う時に出しやすくなったね。部屋が広がったね!

子の気持ち 次も頑張って片付けよう。次は〇〇も片付けてみようかな。 など

チェック

普段の生活の中に、ほめる要素はたくさんあります。「良いな」「頑張ったな」「また、やってほしいな」と思った行動は、すかさず言葉や態度で表現してほめるようにしましょう。「嬉しい」「ありがとう」「助かった」などの言葉も忘れずに伝えるとさらに良いでしょう。