

3/4 WED	広報3月号、お知らせ版 桑折町歴史家内人育成講座	★
5 THU		♡
6 FRI	制服贈呈式 (伊達崎小) 新中学1年生へ贈呈 すくすくカフェ	◆
7 SAT	タニタウォーキングチャレンジ測定会 (やすらぎ園)	
8 SUN	◎こばやし子ども・内科クリニック ☎577-0663	
9 MON		♡
10 TUE	3歳6ヵ月児健診 (H28年7・8・9月生) (受付: 個別通知)、健康相談日	
11 WED		★
12 THU	ホールボディカウンタ測定日 すくすくキッチン	
13 FRI	中学校卒業式	◆
14 SAT	桑折学習塾 (中1、2閉講式)	
15 SUN	◎さとう整形外科内科クリニック ☎572-7606	
16 MON		♡
17 TUE	1歳6ヵ月児健診 (H30年7・8月生) (受付: 13:00~13:30)	
18 WED	醸芳幼稚園修了証書授与式 お知らせ版	★
19 THU		★
20 FRI	◎せきね医院 ☎572-2333	春分の日
21 SAT		
22 SUN	◎さとうファミリークリニック ☎574-2811	
23 MON	小学校卒業式	♡
24 TUE	ホールボディカウンタ測定日	
25 WED	保育所修了式	★
26 THU		♡
27 FRI		★◆
28 SAT		
29 SUN	◎すずき医院 ☎575-2563	
30 MON		
31 TUE	教職員離任式	

●公民館 ●やすらぎ園 ◎休日当番医
◆母子手帳交付・すくすくの日
【交流スペース開放】:「イコーゼ!」10:00~11:30
♡ベビールーム (1ヵ月~1歳5ヵ月頃のお子さんと保護者)
★キッズひろば (1歳6ヵ月頃~就園前のお子さんと保護者)

みんなで
気を付けよう!

すぐにできる対策 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症が、中国だけでなく日本でも確認されています。通常の感染症対策が重要です。手洗いや咳エチケットを徹底し、ウイルスの感染を防ぎましょう(4、5ページもご覧ください)。

- 対策**
- ★手洗い: 外出先からの帰宅時は手洗い・うがいをし、調理・食事前などこまめに手を洗います。
 - ★適度な湿度と喚起: 空気が乾燥すると、のどの防御機能が低下します。加湿器などで、適切な湿度(約50%)を保ち、こまめに水分をとり、のどを潤しましょう。室内喚起も重要です。
 - ★咳エチケット: 咳が出る時は、マスクを着用し、無い場合はティッシュで口と鼻をおおいます。

Recipe

今月の健康レシピ 鮭ときのこの米粉シチュー



- 材料 (4人分)
- 鮭 2切れ
 - 米粉 少々
 - にんにく 少々
 - オリーブ油 大さじ1、1/2
 - しめじ 1パック
 - 玉ねぎ 1個
 - にんじん 1/2本
 - 昆布だし汁 600cc
 - 米粉 大さじ4、1/2
 - 牛乳 450cc
 - 塩 少々
 - ブロッコリー 1/2房

- 作り方
- 1 しめじは石づきをとって細かくほぐし、玉ねぎは薄切り、にんじんはちょう切りにし、昆布だし汁で煮る。
 - 2 鮭はそぎ切りにして米粉をまぶす。にんにくのみじん切りとオリーブ油を熱したフライパンに鮭を並べ、ふたをして焼く。
 - 3 ①の鍋に米粉を混ぜた牛乳を加え、とろみがつくまで混ぜながら煮る。塩・(こしょう、バター好みで) 加え、②の鮭を合わせる。ゆでたブロッコリーを飾る。

【1食分の栄養価】 エネルギー 258kcal
たんぱく質 16.1g / 脂質 11.0g / 鉄 0.8mg
カルシウム 162mg / 塩分 0.8g

とろみは米粉を使っています。
体にやさしく、おいしいシチューです。
～加藤玲花さん、愛都ちゃん～

NEWS
「ほめ上手」で
子育てしよう
子育てアドバイス

**ほめるって
どういふこと?**

ほめるとは、「それは良いことだよ」というポジティブサインです。そして、もともと備わっている「子どもの育つ力」を励まし、発達に合ったサポートをしながら良い方向へ導くための表現方法です。

何をほめたらいいのだろう?

「うちの子、何もほめるところがないんですけど...」という話をよく耳にします。しかし、それは「子育てを一人でするうー!」と思っていまいませんか? 気持ちとはとても分かりませんが、イライラしたり、思うようにいかずに泣きだくなったりします。そうなら

**子育てを
頑張りすぎないで**

「子育てを一人でするうー!」と思っていまいませんか? 気持ちとはとても分かりませんが、イライラしたり、思うようにいかずに泣きだくなったりします。そうなら

**相談窓口・問い合わせ
子育て世代包括支援
センター「すくすく」**
お気軽にどうぞ
☎582-6045

る前に、家族(夫婦・祖父母・兄弟・叔父叔母)や地域を頼るようになりましょう! 外に目を向けられれば、ママ友や保健師・助産師・保育士などから悩みを理解してもらえたり、アドバイスをもらえたりします。子どもは日々成長していきます。まずは、母親がイライラせず、やさしくゆったりとした気持ちで、子どもを観察してみてください。きっとほめるところがたくさん見つかるはずですよ。大人だって、ほめられればうれしいですよ。子どもだっただけならおさらです。言葉や態度で、たくさんほめてあげましょう。

いますぐ実践できる!

4つのテクニック de ほめ上手

- 1 今までの様子を見てほめる**
日ごろから子どもがしていることに、目を向けてみましょう。以前より少しでもできるようになったことや、自分で考えて行動していることがたくさんあるはず。それをほめてあげましょう。
- 2 「良い」と思ったら、その場でほめる**
「良いな」と思ったらほめ時です。結果だけでなく、頑張りやのプロセスもほめるようにしましょう。さらに、頭をなでたり、抱きしめたりするのも、もっと効果的です。
- 3 ほかの子と比べない**
「あの子はできるのに、うちの子はできない...」とほかの子と比べるのではなく、自分の子が過去から比べてできるようになったことをほめましょう。成長を認めてもらうと、今後の励みにもなります。
- 4 ほめっぱなしにしない**
子どもはきっと「またほめられたい」と思っています。1度ほめたから良いのではなく、昨日できていたことでも、今日またできていたら、繰り返し何回でもほめてあげましょう。