

わが家のアイドル



根本 ^{あゆむ} 歩望くん (2歳2カ月・中田)

2歳になり、元気いっぱい男の子らしくなった歩望。最近は自分でできることも増え、パパとママは嬉しいです。ちょっと泣き虫だけど、いろいろな表情を見せてくれる歩望が大好き♥ (父：充 母：絢子)

今月の料理

鮭の土佐酢漬け
＜高血圧予防食＞



- ①しょう油大さじ2、酢1/2カップ、砂糖大さじ3、だし汁1カップ、ゆず汁大さじ2を混ぜ、土佐酢を作る。
- ②ニンジン30gは5cmの千切り、玉ネギ60gは薄切り、セロリ50gは筋を取り5cmの千切り、赤唐辛子は種を取り小口切りにする。
- ③鮭4切れは1切れを4等分に切ってコショウを少々振り、小麦粉大さじ2弱をまぶし、中温の油で揚げる。油を切り、①②と和えて冷蔵庫で30分冷やし、味をなじませる。

＜4人分＞

〈1人分〉
エネルギー＝295kcal
タンパク質＝16.8g
脂質＝18.3g
カルシウム＝23mg
食塩相当量＝1.5g



(食生活改善推進協議会)

●今年度から市内幼稚園・保育園等が交替でこのコーナーを担当しています。



子育てアドバイス

乳幼児の睡眠



- ①起床時間と就寝時間を決める
- ②朝は日光を浴びる
- ③夜は暗く静かな場所で寝かせる

「寝る子は育つ」と昔から良く聞く言葉ですが、乳幼児にとって睡眠は心と体の発達に大きく関係があります。

●睡眠のリズムをつくるために大切な「朝の光」

乳幼児の睡眠時間は、10時間くらいが必要といわれています。夜9時から翌朝7時まで寝ると、夜11時から翌朝9時まで寝るのでは、同じ10時間でもまったく違います。「昼間、ぼーっとしている」または「落ち着きがない」子どもの中には、大人と同じように夜遅くまで起きていて朝寝坊しているケースがよくあります。

「寝る前に絵本を読んであげたり、子守唄を歌ってあげたりすると、親子で過ごす貴重な時間にもなりますね。」

●子どもは、眠りの中で成長しています

脳や骨、筋肉など体の成長を促す重要な成長ホルモンは、眠っている間に分泌されます。赤ちゃんのうちから規則正しい生活で眠りのリズムを作ってあげることが大切です。「早寝早起き生活習慣」を実践し、質の良い睡眠で、心身共に健康な子どもに育てましょう。

こまごめ幼稚園



平成28年1月1日発行

●発行所／〒306-0291 茨城県古河市下大野224-8 古河市役所 20280(92) 3111
●編集／秘書広報課 ●ホームページ／http://www.city.haraki.koga.jp/