

★わが家のアイドル★



うつぎ かなと
宇津木 奏斗くん (2歳4カ月・諸川)

元気いっぱいの奏斗くん♥最近になって言葉で意思表示をすることが増えてきて、パパもママも奏ちゃんの成長が嬉しいです。すくすく大きくなってね♥

(父：翔太 母：志織)

今月の料理

和風ごぼうバーグ
＜高血圧予防食＞



- ①木綿豆腐1/2丁は、よく水切りしておく。干ししいたけ2枚は戻してみじん切りにする。
- ②ごぼうは縦4つ割りにして熱湯で茹で、麺棒などで繊維をつぶすように叩いてから粗みじんに切る。
- ③鶏ひき肉160gに卵1個、①②生姜汁大さじ1、片栗粉小さじ3、酒小さじ1、塩小さじ1/4を加えてよく混ぜ合わせて、12個分の小判型に形を整える。
- ④フライパンにごま油大さじ1を熱し、③を両面焼く。
- ⑤器に④を並べ、大根おろし、小口切りの万能ねぎ、ぽん酢しょう油をかける。 <4人分>

〈1人分〉
エネルギー=162kcal
タンパク質=13.8g
脂質=7.4g
カルシウム=85mg
食塩相当量=1.1g



(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

読み聞かせは「心の脳」を育てる



●「心の脳」は理性以前に、わたしたちの行動をコントロールする根源的な脳です。人の脳は、使わなければ働くようになりません。

●「心の脳」の役割
お子さんに絵本の読み聞かせをしている家庭は多いと思います。読み聞かせは親子の絆を深めたり、子どもの「心の脳」を育てたりと、とても重要といわれています。幼稚園でも、日ごろから脳の働きについて、子どもたちにやさしく話をしています。例えば、「帽子はどうしてかぶるのかな?」「頭は大切なことを伝えることがいっぱいに入っているの。おはなしを聞くのも、お絵かきも、体操も、お歌を歌うことも、みんな頭の中の脳が命令するの:」など。子どもたちは不思議そうに、でも納得したような顔で話を聞いてくれます。

●「心の脳」の発達に関わる読み聞かせ
読み聞かせは、疑似体験でも「心の脳」に働きかけることで子どもの情緒が育ち、嬉しい・怖い・悲しいなどがわかるようになります。「心の脳」が育つと、行動もはっきりしてくるのです。

●読み聞かせをする親にも良い効果
読み聞かせを通じて子どもの様子をしっかりとみる習慣がついてきます。日常生活でも子どもの様子をよくみるようになり、ちよつとした小さな変化に気づき、親をほめ上手にしてくれます。読み聞かせは子どもの「心の脳」が育ち、何よりも親子のスキンシップがとれる、大切な時間となります。

ゆりかご幼稚園

平成28年3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 02880(92)3111
●編集/秘書広報課 ●ホームページ/ <http://www.city.haraki.koga.lg.jp/>