

わが家のアイドル



五十嵐 ^{わたる} 亘くん (1歳6カ月・大堤)

電車とバスと動物が大好き。一生懸命「ばしゅ!」「でっちゃ!」「わんわ!」と教えてくれる姿に成長を感じます。わたちゃんがいてお父さんとお母さんは本当に幸せです。元気で優しい子になりますように。(父：匠 母：はる菜)

今月の料理

ヘルシーきんぴら
＜高血圧予防減塩料理＞



- ①レンコン80gは小さめの乱切りにして水にさらす。ピーマン80g・ニンジン40gは同じ長さの千切り、エノキダケ80gは根元を落として半分の長さに切り、手でほぐしておく。
- ②白滝80gは熱湯でさっと茹でて水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ③フライパンにごま油と好みで唐辛子を入れて、レンコン、ニンジンを加えて炒める。
- ④③に火が通ったら、エノキダケ、白滝、ピーマンの順に加えて炒め合わせ、調味料(酒・しょう油・みりん各小さじ2)で味を調える。最後に、ごま小さじ1~2を加える。＜4人分＞

＜1人分＞

エネルギー=69kcal
タンパク質=1.8g
脂質=3.2g
カルシウム=49mg
食塩相当量=0.5g



(食生活改善推進協議会)

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



「反抗期」「イヤイヤ期」は自立への第一歩

2歳前後になると自己主張する姿が盛んに見られるようになります。「お片付けしようね」と声をかけても「イヤ、何でも「自分で」と大人の手助けを嫌がったり、気に入らないことがあると大泣きをしたり。「あら、どうしちゃったのかしら」と心配になるかもしれないですが、このような行動は心に自我が芽生え始めたという大切な証です。

心の発達にとって自我の成長は欠かせないもので、自分らしく生きるための意思が出てきたものといえます。この時期はまだ自己中心的な世界にいますので、何としても自分を通そうとします。この行動が大人から見ればわがままに映り、「反抗期」「イヤイヤ期」ともいわれる理由です。

一見どんなことにも反抗しているように見えても、子どもは自分の気持ちを受け止めてもらえるかどうかを敏感に感じ取って、その人に対して自分の思いをぶつけようとしています。

子どもの気持ちを言葉にして「あなたの思いはわかっていますよ」と伝えてあげましょう。また、自分で何でもしたがるときには意欲を認め、さりげない援助を心がけ見守ってあげましょう。自我の芽生える頃は、子ども自身にとっても葛藤の多い時期だといえます。そんなときに信頼できる大人が心に寄り添って、そこに込められた気持ちを受け止めてくれると、安心し、心強く感じます。自分の思いを大切にしてもらおうと自分自身を大切に、周りの人たちも大切にすることができるといいですね。

認定こども園さんわ

平成28年10月1日発行

●発行所／〒3006-0291 茨城県古河市下大野2248 古河市役所 ☎0280-923111
●編集／秘書広報課 ●ホームページ／<http://www.city.furukawa.lg.jp/>