

わが家のアイドル



まさたか
篠原 正宝くん (2歳3カ月・東山田)

待望の長男誕生から2年。毎日よく食べ、よく遊び、元気いっぱい！みんなを元気と笑顔にしてくれる魔法の持ち主。名前のように、わが家の「正に宝」です。
(父：宏典 母：教予)

今月の料理

水菜と豚肉の辛子しょう油丼
＜高血圧予防減塩料理＞



- ①水菜500gは洗って4cmの長さに切る。ボールに調味料(練りがらし小さじ2、しょう油小さじ4、すりごま大さじ2)を混ぜておく。
- ②豚ロース肉300gはフライパンで焼き、軽く塩・コショウを振って熱いうちに①の調味料の中に入れ、味をなじませる。
- ③どんぶりにご飯150gを盛り、その上に水菜、豚肉を順番にのせ、真ん中を少しくぼませて温泉卵を割り入れる。

＜4人分＞

＜1人分＞
エネルギー＝508kcal
タンパク質＝20.8g
脂質＝17.7g
カルシウム＝327mg
食塩相当量＝1.2g



(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

ママ友は一生の宝
～みんなで子育てを楽しみましょう～



「子どもはかわいいし、毎日楽しい。でも、どうしたら良いか分からないことも多く、不安や心配なことがたくさんあって大変……」というのがお母さんたちの本音でしょうか。確かに乳幼児の発達心理学を学んだ者でも、個人差という課題もあり、奥が深い子育てです。母子で孤立し、家の中ばかりで生活していると、負担が大きく感じてきます。その結果、ついテレビやスマホに頼ってしまうこともあるのではないのでしょうか。そんなときはぜひ、同年齢くらいの親子が集まる子育て支援ルームに出かけてみることをお勧めします。古河市は子育て支援に力を入れ、子育てひろば「駅前ヤンチャ森」もさらに充実しました。また、それぞれの園でも園庭開放や親子教室などを実施しています。そ

さらに、子育ては大いに祖父母にも頼りましょう。祖父母と接することは、よりたくさんの愛情を受けると同時に、さまざまな考え方や価値観に触れ、脳力向上にも良いとされています。子どもはみんなの宝物。まわりのいろいろな人の力を借りて、楽しむ子育てができると思いますね。

ここでは、子育て中の仲間との交流はもちろん、ベテラン保育教諭に育児相談もできます。ママ友づくりをするお母さんの社会性は、子どもが友達と関わっていくうえでの模範にもなります。



しらゆり幼稚園

平成28年11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 0280-923111
●編集／秘書広報課 ●ホームページ／<http://www.city.furukawa.lg.jp/>