

# わが家のアイドル



渡邊 茉瑚ちゃん (2歳6カ月・宮前町)

言葉での意思疎通ができるようになりました。おしゃべりと歌とぬいぐるみが大好き。ぬいぐるみを抱っこしてお医者さんごっこをしたり、かわいい替え歌を聞かせてくれることも。ヤンチャ盛りで元気いっぱいなの茉瑚です。(父：裕司 母：ひとみ)

## 今月の料理

### 白菜とサバ缶の味噌煮

<高血圧予防減塩料理>



- ①白菜500g(1/4株)は、葉と芯に切り分け、縦半分に切ってから4~5cm幅に切る。
- ②サバ水煮缶(1缶)は、缶汁と身に分け、身を軽くほぐしておく。調味料(味噌、酒、みりん各大さじ2、砂糖大さじ1)を合わせておく。
- ③鍋に白菜・ショウガ1/2片の薄切り・サバ缶汁・水60ccを入れ、中火にかける。煮立ったら②のサバの身と調味料を加えて全体を混ぜ、蓋をして弱火で7~8分煮る。<4人分>

<1人分>  
 エネルギー=164kcal  
 タンパク質=12.6g  
 脂質=6.0g  
 カルシウム=193mg  
 食塩相当量=1.5g



(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



### 3歳までは母の手で育てないといけないの？

「子どもは人に迷惑をかけながら育つものよ」  
 近所のおばちゃんには教えてくれた  
 「子育ては人に頼りながらするものよ」  
 そういつて、赤ちゃんを抱き上げた  
 「そうしてあなたが手があいたら、また次の人にしてあげればいいのよ」  
 そういつて、おばちゃんにはっこり笑った  
 (永エム『子育てじゅんぱんこ』)  
 かつて「親がなくとも子は育つ」とおり、子どもを母親だけではなくおじいちゃんやおばあちゃん、近所、地域、社会が育てていました。  
 現在、子育ての環境はどうなっているのでしょうか。核家族に職任分離、近隣関係も希薄になり、ママ友ができたとして、生活や夫を含めた比較対象の嵐に耐えられず息詰まることも。1日の大半を赤ちゃん「2人きり」で室内で過ごす母親も増えています。  
 泣き叫ぶ赤ちゃんを前にして、どうしていいかわからない。駄目だとならなくてもスマートフォンでビデオばかり見せてしまう。子育ては愛だけでは太刀打ちできない、とても大変なもの。  
 このような不安と焦りの中で「3歳までは母の手で」を求めるのは母にも子どもの成長にも大変厳しいのではないのでしょうか。子どもは育てる人のリズムに合わせて成長していきます。必要なのは安定した人間関係が築ける環境であり、母親であってもなくてもその子を愛おしく責任を持って育ててくれる人がいることです。  
 近所に保育園や幼稚園、認定こども園があれば気軽に立ち寄り、相談してください。子育ては母親しだいとはならず、周りに頼りながら子育てを楽しみましょう。

古河浅井保育園

平成28年12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(92)3111  
 ●編集／秘書広報課 ●ホームページ／http://www.city.furukawa.lg.jp/