

★わが家のアイドル★



しおり とうま
金子茉莉ちゃん・尊磨くん
(3歳1カ月・7カ月 上辺見)

よく笑い、よく泣いている茉莉ちゃん。弟の尊磨くんができ、お姉ちゃんの自覚が芽生えたのか、一緒に遊んだり、あやしているのを見て、微笑ましく眺めています。ずっと姉弟、仲良かね。(父：邦行 母：美郷)

今月の料理

大根の豚肉巻き ＜高血压予防減塩料理＞



- ①大根は長さ(6cm)の輪切りを2つ用意して皮をむき、1つを縦6つのくし型(計12個)に切って茹でる。
 - ②豚肉を広げ、塩・コショウを少量振り、豚肉1枚で大根を1個ずつ巻いていき、小麦粉大さじ1をまぶす。
 - ③フライパンにバター20gを溶かし②の豚肉を焼く。
 - ④③にコンソメスープ(湯200mlにブイヨン1個を溶かしたもの)とケチャップ大さじ4を加え、とろみがつくくらいまで煮詰める。
 - ⑤④を皿に盛り、ミニトマトと茹でたブロッコリーを添える。
- ＜4人分＞

＜1人分＞
エネルギー＝132kcal
タンパク質＝9.2g
脂質＝6.9g
カルシウム＝21mg
食塩相当量＝1.4g



(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



心で感じることを大切に

「おはよう」と声をかけ、笑顔が返ると、ひと安心。「おはよう」と声をかけ、無言のままだと「そんな顔してどうしたの」と、思いやりの言葉から会話が始まります。出かけるときは「行ってきます」、送り出す人は「行ってらっしゃい」。この何気ない言葉も実はとても重要です。「行ってきます」は、戻ってくるよという意思表示。「行ってらっしゃい」は、待つてるよ早く戻ってね、怪我しないでねという気遣いの表れです。「行ってらっしゃい」という言葉があるから、私たちは安心して出かけることができそうです。「ただいま」と言えば「お帰りなさい」と、いつでも自分を受け入れてくれる家がある、家族がいるという安心感があります。心配しているよ、気にかけているよ、何かあったら言いに来てね、という

平成29年1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/>



メッセージが子どもたちにとつて、自分の存在感を確認し、自己肯定感へとつながります。子どもが不安な気持ちを抱いている場合は、周囲に話を聴いてくれる人、話したくなる相手がいるかどうかが重要だと思います。そして、大人は知ろうと努力し、理解しようとする気持ちで、いつでも子どもに寄り添い、やさしく受け入れてあげられる雰囲気づくりも必要でしょう。笑顔を忘れず、心をしっかりと受けとめてあげてくださいね。心で感じることを大切に。

ひまわり幼稚園