

★わが家のアイドル★



はるひ 悠光くん・そうき 蒼輝くん
(2歳9カ月・6カ月 三杉町)

矢島家・岩井家のワンパクボーイ、三男と四男です。お兄ちゃんたちにかわいがられてワガママだけど、元気で愛嬌のある子に育っています！これからもいっぱいかわいい笑顔を見せてねっ★(父：陽司 母：奈緒)

今月の料理

エビと新じゃがのマヨ炒め ＜高血圧予防食＞



- ① ジャガイモ4個は洗って皮つきのまま、大きめの一口大に切る。
- ② アスパラガス3本は、幅2cmの斜め切りにする。堅い部分は皮をむく。
- ③ エビ8尾は、殻をむいて尾を取り、塩少々を加えた水で洗い、背ワタを取って長さ半分に切る。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ2を入れ、①を中火で熱し、竹串がすっと通るくらいになったら②③を加え、エビの色が変わるまで炒める。塩小さじ2/3、コショウ少々、マヨネーズ大さじ2を加えて全体に絡める。＜4人分＞

＜1人分＞
エネルギー＝291kcal
タンパク質＝11.9g
脂質＝16.9g
カルシウム＝43mg
食塩相当量＝1.3g



(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



「母の日」によせて 乳幼児編

お母さんは、妊娠したときから、さまざまな規制が要求され、ストレスがたまることも多いと思います。妊娠をしたら喫煙をしてはいけません、アルコールを飲んではいけません、カフェインを過剰にとつてはいけませんなど、赤ちゃんの健康を守るために大切なこととされ要求されます。

子どもが生まれると、抱っこをしないと赤ちゃんは健全に育たないといわれる一方で、抱きすぎると「抱き癖」がつき甘えん坊になるとい人もいます。一番大切なことは、子どもとの愛着をきちんと築くことです。

赤ちゃんとの愛着を築く方法は、世界の中で大きく二つあります。日本のように赤ちゃんを抱くという方法。もう一つは、欧米のように赤ちゃんをベッドに寝かせて育てる場合に「赤ちゃんの目を見て話す」という方法です。

抱っこやおんぶは赤ちゃんの目を見て話にくいですが、肌がぴったりと寄り添い、皮膚で会話をしています。ベッドだと寝ている赤ちゃんの目を見て微笑みかけながら話すことができ、言葉と目で会話をしています。

これらの育児法は、どちらも母親との愛着関係を築くためには大切なことです。つまり「何をするか」ではなく、「親子の愛着をきちんと築けたかどうか」です。「愛の反対は憎しみではなく、無関心」というマザー・テレサの言葉があります。無関心が一番してはいけないことです。

子どもはお母さんの表情を読む天才です。お母さん自身が心身共に健康でいることが一番大切です。自信を持って「赤ちゃんに愛情を注いだ」と思えることが、何よりもベストな育児法です。

総和第一幼稚園

平成28年5月1日発行

●発行所／〒306-0291 茨城県古河市下大野2248 古河市役所
●編集／秘書広報課 ●ホームページ／<http://www.city.jhnraki-kogae.jp/>

☎0280(92)3111