



あいこでしよ

令和元年6月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



乳幼児をもつ保護者の皆様へ

梅雨の時期の遊び場で困ったことはありませんか？雨がずっと室内で過ごすことが多く、少々ストレスを感じやすくなります。そんな時は、「子育て支援センター」へ遊びに出かけましょう♪子育て支援センターは市内2か所に設置してあり、親子連れならどなたでも利用できます。子育て支援室内は広々としていて解放感があり、雨の日や、紫外線の強い日中でも存分に体を動かして遊ぶことができます。お友だちを誘って子育ての悩みを話したり、体を動かして遊んだりすることで気分をリフレッシュ♪子育てする元気を与え合う場所です。

毎週火・水・金曜日(みなみ保育園支援室)
毎週月・火・水曜日(おりた保育園支援室)
時間 9:30~14:30(入退室は自由です)



しんどいお弁当作り・・・ 時には肩の力を抜いてみませんか？



お弁当作りに負担を感じる方もいらっしゃると思います。家族のためと頑張ることは素敵なことですが、毎日作るものだからこそ、気負いすぎず、おおらかに考えても良いのではないのでしょうか。作っているだけでも「えらい！」と頑張っている自分をほめましょう。

おかずは冷凍食品に助けをもらうのも良いでしょう。じゃがいもやキャベツを塩ゆでするだけでも美味です。

また、野菜は季節感を出せる優れたものです。ドレッシングや様々な市販のたれを軽くからめれば、味にも変化をつけられます。

子どもが喜ぶ簡単お弁当レシピ

☆塩ゆでブロッコリー

一口大に切ったブロッコリーを、強めに塩をした熱湯でゆでる。一気に冷水で冷まし、水をよく切る。

☆鮭のチーズ焼き

電子レンジでチンした甘塩鮭に、チーズやマヨネーズを載せてオーブントースターで焼く。
野菜(かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも)や肉、白身魚でもOK。

☆のりのりポテト

じゃがいもを一口大に切って、くしがすっとささるくらいまでゆでる。水を切って、しょうゆとちぎったのりを加えて混ぜる。



～子どもを叱るときに大切なポイント

- ①「おまえは、〇〇だ」というような、全人格を否定する言い方をしない。「〇〇するのはよくない」という言い方をする。
- ②何を叱られているのか、わかる叱り方をする。
- ③今後、叱られないためには、どうしたらいいかを伝える。

子どもが良くないことをしたとき、ついついカットになってしまうこともあると思いますが、頭ごなしに叱るのではなく、上の点に気をつけると子どもも素直に聞いてくれるのではないのでしょうか。



おすすめ絵本

つみきのいえ

文：平田 研也
絵：加藤 久仁生
出版社：白泉社



ほとんどの建物が水没した土地で暮らす老人。ある日落とし物を探しに海に潜ると…。心があたたまる感動の一冊です。絵担当の加藤久仁生さんは鹿児島県出身でもあります。

ペンギんたいそう

作：斎藤 榎
出版社：福音館書店



「ペンギんたいそう はじめるよ。いきをすって～、はいて～。くびをのばして～、ちぢめて～。うでをふって～、ぱたぱた、ぱたぱた。おなかとあたまを ぴったんこ」。登場するペンギンは、大きさのちがう2匹のペンギン。読みながら思わず身体が動いてしまう絵本です。



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。



そろそろ梅雨の時期になってきました。雨の日は出かけるのが億劫になってしまいがちですが、雨の日にあえてお散歩してみることで、晴れの日には気づけないような新しい発見ができるかもしれません。6月16日は「父の日」なので、普段あまり子どもと触れ合っていないお父さんたちも、子どもと近場をお散歩してみたいかたがでしょうか。ささやかでも素敵な思い出になるのではないかと思います。梅雨だからこそ楽しめることを、子どもと共有できたら良いですね。