



あいこでしよ

平成30年1月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



青く澄みわたったお正月の空に新しい年の太陽が輝き、清々しい一年の始まりです。新しい計画やチャレンジなど、今年も新たな自分を発見する一年でありますように。そのためにも健康に注意して、病気やけがのない毎日を過ごしましょう。皆様にとって素敵な一年となりますようお祈り申し上げます。



日本の伝統で新年を迎えよう！

お正月には、新しい年を迎えたことを祝う伝統があります。門松や鏡もちを飾ったり、縁起のよいおせち料理で、今年もよい年であることをお祈りします。

鏡もち

一年を元気に過ごせるように願いを込めて、丸いおもちを重ねて、神さまにお供えするものです。もちのほかに、うらじろ、ゆずりは、だいたい、昆布やすめるめなど縁起のよいものを一緒に飾ります。



門松

年神さまが迷わないように、家の入口に二つ一組で飾ります。神様が宿る木とされる「まつ」と、成長や生命力の象徴である「たけ」などを飾ります。



おすすめ絵本

みんな おおきくなった

文：中川 ひろたか
絵：藤本 ともひこ
出版社：世界文化社



はじめはあかちゃんだったけど、いろいろなことができるようになったね！「そつえん おめでとう」のメッセージがついている年長児さん向けの絵本ですが、みんなが成長を振り返ることができる一冊です。

にんじんさんと

じゃかじゃかじゃん
作・絵：長野 ヒデ子
出版社：世界文化社



野菜たちが楽しそうに歌って踊りながらお料理する姿に誘われて、思わず体が動いてしまいそう。「やまから ころころ やーまいも」など、リズムカルなことばが魅力。何ができたのかな？

◆◆魚が苦手な子どもたち◆◆

「魚を食べやすくするには」

魚が苦手と感じる理由の一つに、「匂い」があります。鮮度がよい魚を使ったり、調味料を利用すれば、生臭さを和らげることができます。調理法としては、煮るよりも、焼いたり、揚げるほうが子どもにとって食べやすいようです。また、身がかたくならないように、蓋をしたフライパンやオーブンで調理したほうがやわらかく仕上がります。そこでおすすめなのが、「魚のねぎみそ焼き」です。ねぎと調味料で魚の風味が和らぎ、身がしっとりして食べやすいですよ。魚が苦手という方は、是非お試しください。

※使用する魚は、スズキやタイ等、くせがない白身魚やサワラ、サケ等がおすすめです。

魚のねぎみそ焼き



材料

※幼児1人分の目安量

白身魚	30g
長ねぎ	5g
みそ	0.6g
砂糖	0.3g
みりん	0.3g
油	1g

作り方

- 1 長ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 フライパンに油(少量・掲載外)を熱し、長ねぎをしんなりするまで炒める。
- 3 ボールに炒めた長ねぎと調味料を入れて混ぜ合わせ、魚の表面に塗り付けて5分ほどおく。
- 4 天板に油をひき、魚を並べて、オーブンで焼く(200℃に予熱しておき、12分程度焼く)。
※フライパンで蓋をして焼くとお手軽にできます。

平成30年度 児童クラブの利用申請受付が始まります。

平成30年に就学予定の新1年生のみなさんには、在園している保育園や認定こども園を通じて案内します。利用の際には、保護者が就労していることが条件となります。また、年度の途中でも申請は随時受け付けますが、定員を上回る場合、待機をお願いする場合があります。そのため、夏休みなど長期休み期間だけの利用であっても、期限内にお申込みいただきますよう、よろしくお願いいたします。

【問合せ】
阿久根市役所福祉課
子育て支援係
電話 72-3939(直通)

インフルエンザがはやってきます！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！

症状



予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、春の七草」と、リズムにのって口ずさんでみましょう。魔法の呪文のように唱えたら、お子さまも楽しみながら覚えられますよ♪七草がゆを食べると病気にかからないと言われてはいますが、実際に食べたことありますか？春の七草は普段は手軽に手に入れることができませんが、この時期は季節の野菜コーナーにセットになって売られていることもありますので、お店をチェックしてみてくださいね。