



子育ては、ゆっくり、らくに、らぶ(愛情)をもって!

第11号

2019年
2月

子育て ゆ・ら・ら

発行/公益社団法人 北九州市私立保育園連盟
発行人/橘原 淳信
編集/広報委員会
〒805-0019 福岡県北九州市八幡東区
中央2-1-1レインボープラザ5F
TEL: 093-661-2153
FAX: 093-661-2163

「しかる」「ほめる」のバランスは?...

小さい頃は、できないことや苦手なことがたくさんあります。自分にはどうしようもないことを「どうしてできないの!」と、しかられては、子どもも「ボクって、ワタシってダメな子」と思ってしまいます。子どもは、年齢とともに出来ることが増えてきます。

泣いたりかんしゃくを起こしたりするのは、子どもなりの理由があります。子どもの言い分を聞いてあげてください。「あなたの気持ちもわかるよ」と話せば、子どもも聞きわけがよくなります。



「だめ!」「はやくしなさい!」と
つついできてしまうことはありませんか?



「がんばったね!」「えらかったね!」
ほんわか じんわり いいきもち...

ほめること、認めること。

「認めてもらえた!」という喜びは、自信ややる気となってもどってきます。3歳くらいまでは「できた!」という喜びをたくさんわかちあいましょ。少し大きくなったら「できた」という“結果”だけでなく取り組んできたこと、続けてきたことを「よくやったね」と認めてあげましょ。

イラスト: 中野安芸子 (三萩野保育園)

子育ては、不安や心配も多くありますが、 楽しいこともたくさんありますね。

- 乳児期には、肌を離さず
- 幼児期には、手を離さず
- 学童期には、目を離さず
- 思春期には、心を離さず



子どもと一緒に過ごせるこの時期を大切にしたいですね。

子育てしていく中で
「これでいいのかな?」「どうしたらいいのかな?」
と悩む事があれば気軽にご相談ください。
専門の保育士がご相談に対応しています。

子育て電話相談

時間: 午前10時~午後4時まで
TEL/093-511-1085

保育園で子どもが大好きな 給食メニュー

ハヤシ汁



材料(子ども一人前)

牛肉	30g
玉葱	85g
グリーンピース	3g
バター(有塩)	大さじ1/2
小麦粉	小さじ2
スープのもと	小さじ1/6
水	80cc
トマトケチャップ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/6
こしょう	少々
塩	少々
トマトピューレ	大さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/3

作り方

肉は3cm幅に切り、塩、こしょうを少々振り、バターで表面だけを焼くように強火で炒めて取り出す。

玉葱は繊維直角に7~8mm幅に切る。の鍋にバターを入れて玉葱を炒め、薄く色づいたら小麦粉を加えて炒める。

にトマトケチャップと水、スープの素を加えて、さらに牛肉を加え2~3分間煮て塩と砂糖、こしょう、トマトピューレ、ウスターソースで味をととのえる。

グリーンピースはさっとオイルし、盛り付けた後飾る。



エネルギー	63Kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	4.8g
カルシウム	45mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0.4g



手羽中の照煮



材料(子ども一人前)

手羽中	120g
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2
酢	小さじ1
しょう油	小さじ1
みりん	小さじ1/2
水	30cc

エネルギー	177Kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	9.5g
カルシウム	18mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	1.6g

作り方

手羽中は水からゆでて、あぶら抜きする。湯が沸騰したら、ざるに上げる。鍋に調味料を合わせて、を入れて、照りが出るまで煮詰める。



中華きゅうり



材料(子ども一人前)

胡瓜	30g
レモン汁	小さじ1/2
酢	小さじ1/10
砂糖	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/20
しょう油	小さじ1/3

エネルギー	10Kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.3g
カルシウム	8mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	1.3g

作り方

胡瓜は食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。調味料を合わせ、と和える。



小さじ=5cc 大さじ=15cc

北九州市子ども家庭局保健課 保育所給食献立カードより

楽しく洗って皮膚を清潔に

~お子様のからだを洗う時に気をつけること~

このような洗い方をしていませんか?

石鹸を泡立てず、体に直接つける



石鹸を使わないで洗う



タオルなどでゴシゴシこする

Dr. からのアドバイス

お湯で洗うだけでは、皮膚の表面の雑菌や汚れが十分に落ちません。石鹸をよく泡立てて洗うと十分な洗浄効果が得られます。スポンジや目の粗いタオルなどでゴシゴシ洗うと、皮膚を傷つけてしまいます。素手で洗うと適度な力で洗うことができ、日々のお子さまの皮膚の状態を実感することが出来ます。

(マルホ株式会社 小冊子より)

北九州には『子どもの病気お助けアプリ』があります。ご活用ください。



ダウンロードはこちらから



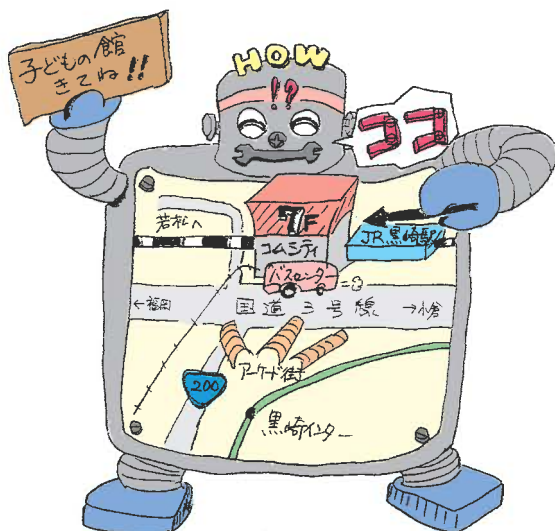
Androidは Google Playで iPhoneは Apple Storeで 教えてドクター 検索

制作運営 佐久医師会 長野県佐久市 oshiete-dr.net
北九州版作成 NPO法人地域医療連携団体.Needs 連絡先提供協力機関 北九州地区小児科医会・北九州市

おでかけ スポット

子どもの館 HOW? (コムシティ黒崎 7階)

運動・体験・ものづくりなどのテーマに分かれた6コーナーがあり、幅広い年齢の子ども達が楽しめるとともに、子ども連れの家族が安心・安全・快適に過ごせるスペースです。



雨の日や寒い日には
遊び場として最適です。

詳しくは

子どもの館

検索

交通アクセス

- JR「黒崎駅」下車
- 筑豊電鉄「黒崎駅前駅」下車
- 西鉄バス、市営バス
「黒崎バスセンター」下車