

# 子育ては、ゆっくり、らくに、らぶ(愛情)をもって!

2020年

行/公益社団法人 北九州市私立保育園連盟 発行人/岡村 信久

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

# お子さんの「育つ力」を信じましょう

子どもは「育つ力」を持っています。 「どう育てるか」「よい子育てを」と、気負うことはありません。 育っていく子どもに、どう寄り添うのか、どうつきあうのか・・それが大切なのです。





### 子育てって楽しい!!







### 子どもと親は「育ち合う」間柄

「子育ては親育ち」という言葉を耳にされたことがありますか? 最初から完璧に子育てできる親なんていません。子育ては日々試行錯誤でもあります。 子どもを育てることで、私たち、おとな(親)も育っているのですね。

イラスト:中野安芸子(篠崎保育園)

# 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



# 保育園で子どもがえ

# 人参とツナのきんぴら



#### ●材料 (一人前)

| -1011 ( )(D) |       |
|--------------|-------|
| 人参           | 20 g  |
| 糸こんにゃく       | 15 g  |
| まぐろ油漬        | 8 g   |
| ごま油          | 小1/6  |
| しょう油         | 小1/2  |
| 砂糖           | 小1/3  |
| みりん          | 小1/4  |
| いりごま         | 기시1/6 |

| エネルギー | 46Kcal |
|-------|--------|
| たんぱく質 | 1.9g   |
| 脂質    | 2.5g   |
| カルシウム | 23mg   |
| 鉄     | 0.1mg  |
| 食塩相当量 | 0.4g   |

- ①人参は干切り、糸こんにゃくは3㎝に切る。
- 2鍋にごま油をひき、①を炒める。
- ③まぐろ油漬を汁ごと加え、しょう油・砂糖・みりんを加え、炒り煮する。
- 4最後にいりごまをふる。

## コーンとかにかまのサラダ





#### ●材料 (一人前)

| スイートコーン (ホール) | 15g  |
|---------------|------|
| かに風味かまぼこ      | 15g  |
| 胡瓜            | 31g  |
| サラダ油          | 小1/2 |
| 酢             | 小1/2 |
| 砂糖            | 小1/6 |
| 塩             | 少々   |
|               |      |

| エネルギー | 52Kcal |
|-------|--------|
| たんぱく質 | 2.4g   |
| 脂質    | 2.2g   |
| カルシウム | 12mg   |
| 鉄     | 0.4mg  |
| 食塩相当量 | 0.8g   |

- ●胡瓜は輪切りにし、かに風味かまぼこはほぐしておく。
- ②①とスイートコーンを茹でて冷ましておく。 ③調味料を合わせてドレッシングを作り、②を和える。

## 小松菜とひじきのサラダ





#### ●材料 (一人前)

| 干ひじき       | 0.68   |
|------------|--------|
| 小松菜        | 388    |
| スイートコーン(ホ- | ール) 5g |
| まぐろ水煮缶     | 138    |
| しょう油       | 小1/6   |
| 酢          | 小1/6   |
| すりごま       | 小1/5   |
| マヨネーズ      | 小1     |
| 砂糖         | 小1/3   |
|            |        |

#### エネルギー 64Kcal たんぱく質 3.1g 脂質 4.3g カルシウム 71mg 1.1mg 食塩相当量 0.3g

- ●干ひじきは、水でもどし、茹で、水気を切り、しょう油・酢に浸しておく。
- ②小松菜は茹でて2cm 長さに食べやすく切る。
- ③②の水気をしっかり絞り、①とまぐろ水煮缶、スイートコーンを加え、残 りの調味料とあえる。

### 切り干し大根サラダ



### ●材料 (一人前)

| 切り干し大根 | 6g   |
|--------|------|
| ロースハム  | 7g   |
| 胡瓜     | 14g  |
| 人参     | 8g   |
| 砂糖     | 小1/2 |
| 酢      | 小1   |
| ごま油    | 小1/5 |
| しょう油   | 小1/2 |

| エネルギー | 58Kcal |
|-------|--------|
| たんぱく質 | 2.2g   |
| 脂質    | 1.7g   |
| カルシウム | 37mg   |
| 鉄     | 0.3mg  |
| 食塩相当量 | 0.6g   |

- ●切り干し大根をよく洗って、水で戻した後、3㎝長さに切ってボイルする。
- ②人参、胡瓜、ロースハムは、せん切りにしてボイルする。
- ●砂糖、酢、しょう油を合わせる。●③に水気を切った材料を入れ、和える。
- 5仕上げにごま油を入れ、和える。

# 「はじめての絵本」で親子のふれあいを!

絵本は、赤ちゃんばかりでなく、大人も夢や感動の世界に誘ってくれます。赤ちゃんが、はじめて 出会う絵本の世界を共有して、暖かくふれあい、コミュニケーションをより深めることができたら とても素晴らしいことだと思います。

北九州市では、絵本を通して親子のふれあいや家庭における子どもの読書を応援する一助として、 妊娠時の早い時期から子どもの読書に関心を持ってもらえるよう、母子健康手帳交付時に絵本をプレ ゼントします。

## 絵本はなぜいいの?

●赤ちゃんは、絵本を読んでもらうことが大好きです。お母さんの温もりを感じたり、読んでくれる大好きな人の声を聞くことで、安心感・満足感・信頼感をおぼえます。



- ○「赤ちゃんをどのように扱っていいかわからない」お母さんへ、絵本は愛情を伝え、子育てを楽しくする道具として、役立ちます。
- ●一人で遊ぶおもちゃと違い、語りかけるので、何よりも親子のスキンシップが密接になり、気持ちが通じ合うようになります。





⇒赤ちゃんは、ことばの響きを楽しんでいます。同じことばを繰り返し聞くことで、ことばの発達がうながされ、お父さん、お母さんとのふれあいが深まります。



●絵本の中に広がる様々な世界の体験の中で創造力や探究心、やさしさや強さを身につけていきます。



「はじめての絵本事業」リーフレットより



### 公益社団法人 北九州市私立保育園連盟 会長 岡村 信久

令和元年度に就任しました岡村信久と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

当連盟は、保育園利用の有無に関係なく、子育てに取り組む全ての北九州市民の皆様のための「子育て応援団」です。

毎日楽しく笑顔で子育てに取り組んでいただきたいとの願いを込めて、当連盟 情報誌「子育てゆ・ら・ら」やホームページを通して子育てに役立つ情報を積極 的に提供しています。

ぜひ、かわいいお子様の子育てにご活用くださいますようにご案内いたします。





# 紫川河畔公園

市民の憩いの川として親しまれている紫川と、その支流である志井川の合流地点の中州に作られた河川公園です。 遊具広場には、ローラー滑り台や小さなお子様でも楽しめるロッククライミングなどがあり、ピクニックに最適な芝生広場もあります。

春には桜、夏にはプールも楽しめます。







カラフルでくねくねした滑り台









いろいろな動きが楽しめる総合遊具



風を感じるターザンロープ



### 交通アクセス

- ●モノレール「守恒駅」下車 徒歩約15分
- ●駐車場··無料50台