



子育ては、**ゆ**っくり、**ら**くに、**ら**ぶ(愛情)をもって!

子育て ゆ・ら・ら

第14号

2020年
7月

発行/公益社団法人 北九州市私立保育園連盟
発行人/岡村 信久
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

ひとりで子育てしていませんか、みんなで子育てしましょう。

子育ては楽しいこともありますが、不安や焦りも多いのではないのでしょうか。
特に小学校前の子供たちは成長の個人差が大きい時期です。焦らずに、お子さん一人一人の好奇心の芽を育みましょう。

ひとりで 子育て



人にとって一番つらいのは、孤立感、孤独感。
楽しくいきいきと毎日を暮らすには、親にも助けが必要です。

みんなで 子育て



勇気を出して、周囲の人をどんどんあなたの子育てにまきこみましょう。
助けてくれる人をふやしましょう。

子ども・子育て支援新制度ってなに

すべての子どもたちが、笑顔で成長していくために。
すべての家庭が安心して子育てでき、育てる喜びを感じられるために。
「子ども・子育て支援新制度」が平成27年4月にスタートしました。
「お子さんの成長」と「子育て」を地域社会で支え合いましょう。

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

簡単にできる保育園の手作りおやつレシピ

マカロニの黄粉あえ



●材料（一人前）

マカロニ（乾）	15g
黄粉	小1
砂糖	小1
塩	小々

エネルギー	111Kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	1.9g
カルシウム	21mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.1g

作り方

- ①黄粉・砂糖・塩を混ぜ合わせておく。
- ②マカロニを鍋で茹でて、①をまぶす。

キャロットゼリー



●材料（一人前）

人参ジュース	20g
オレンジジュース	20g
（100%）	
水	20g
粉寒天	小1/6
砂糖	小1

エネルギー	34Kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.0g
カルシウム	4mg
鉄	0.0mg
食塩相当量	0.0g

作り方

- ①鍋に人参ジュース・オレンジジュース・水・粉寒天・砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ②火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ③型に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

ほうれん草のカップケーキ



●材料（一人前）

ほうれん草	7g
牛乳	大1
黒砂糖	小1/2
ホットケーキミックス	20g
プロセスチーズ	5g
（5mm角）	
アルミカップ（8号）	

エネルギー	112Kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.1g
カルシウム	67mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.1g

作り方

- ①ほうれん草は茹でて、細かく切る。
- ②牛乳、ほうれん草、黒砂糖をミキサーにかける。
- ③ホットケーキミックスに②とサイコロ状に切ったプロセスチーズを加え、混ぜ合わせる。
- ④アルミカップに流しこみ、10分位強火で蒸す。

豆腐入り白玉団子



●材料（一人前）

白玉粉	20g
絹ごし豆腐	20g
黄粉	小1
砂糖	小1/2
塩	少々

エネルギー	120Kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	2.2g
カルシウム	33mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	0.2g

作り方

- ①白玉粉は荒いものはざっとほぐし、つぶした豆腐をいれ、耳たぶ程度の固さにこねる。（水を加えても良い）
 - ②好みの形にして茹で、水にさっとつけ、ザルにあげる。
 - ③黄粉と砂糖をよく混ぜ合わせ、塩を入れ味をととのえ、団子にまぶす。
- ※塩は加減すること。

小さじ=5cc 大さじ=15cc

北九州市子ども家庭局保育課 保育所給食献立カードより



救急車を上手に使いましょう

～救急車 必要なのはどんなとき？～

こんな症状がみられたら、ためらわずに**119番に連絡**してください！

重大な病気やけがの可能性あります。

ためらわず救急車を呼んでほしい症状 **小児（15歳未満）**

顔

- くちびるの色が紫色で呼吸が弱い

胸

- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しく、顔色が悪い

手足

- 手足が硬直している



頭

- 頭を痛がって痙攣がある
- 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、痙攣がある

おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず、食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しがり、嘔吐が止まらない
- ウンチに血がまじった

ためらわず救急車を呼んでほしい症状 **大人**

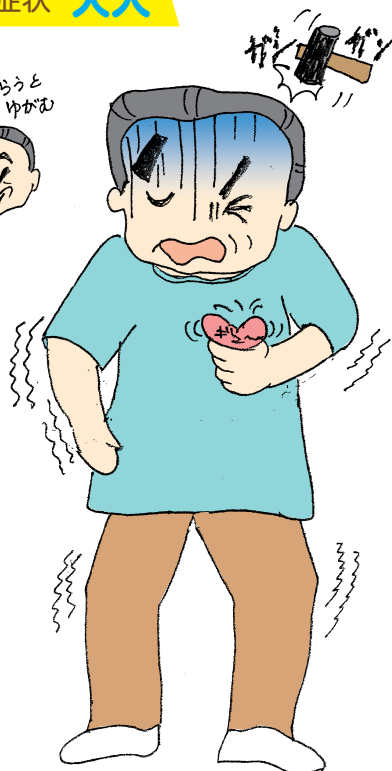
顔

- 顔半分が動きにくい、あるいはしびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい、うまく話せない
- 視野がかける
- ものが突然二重に見える
- 顔色があきらかに悪い



手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる



頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないぐらい急にふらつく

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く
- 痛む場所が移動する

腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 嘔吐や下血がある

救急医療情報に関するお問い合わせ

○テレフォンセンター（夜間 休日急患センター内）

24時間体制で、受診可能な医療機関を紹介します。 **(093) 522-9999**

自分を守り、人を守る行動を

～新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために～

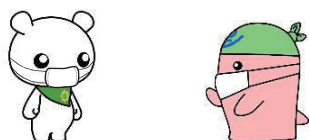
3つの密を避ける「新たな生活様式」と
手洗いの励行・マスクの着用が大切です。



日常生活の中で取り入れていただきたい実践例

あなたと大切な人の命を守るために、日常生活を見直しましょう

会話は **マスク** をつけて
できるだけ
真正面を避ける



買い物は1人または
少人数で すいた時間に



買い物は
計画をたてて
素早く済ます
通販も利用



ジョギングは
少人数で



公園は
すいた時間 場所を選ぶ

筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



飲食は **持ち帰りや出前
デリバリーも**



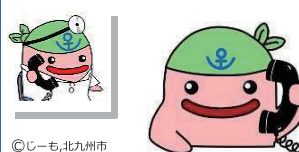
料理は **個々に、
横並びで**座ろう



仕事は **テレワークや
ローテーション
時差通勤** でゆったりと



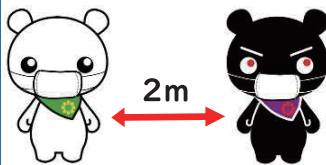
発熱等の際は
かかりつけ医に
お電話を



発症したときのために
誰とどこで会ったかを
メモ にする



思いやりの距離を保つ



© ていたん&ブラックていたん, 北九州市

手洗い、換気、健康管理
も重要です



北九州市新型コロナウイルス相談ナビダイヤル TEL. 0570-093-567