

利用者支援 4月「さくらんぼ」のご案内

- ※ 場所：宮之城保健センター
- ※ 受付：電話予約 ☎ 52-3666 又は ☎ 53-1184
- ※ 内容：子育て家庭や妊婦の困りごとの相談
- ※ 感染拡大防止のために、マスク着用と検温・手指消毒をお願いします。お弁当持参の利用はできません。

| 日(曜日) | 相談のへや | |
|--------|---------------|--------|
| | 10時00分～14時00分 | 日(曜日) |
| 5日(月) | 相談室 | 7日(水) |
| 12日(月) | 相談室 | 14日(水) |
| 19日(月) | 相談室 | 21日(水) |
| 26日(月) | 相談室 | 28日(水) |

※ 子育てサロン「ふれあい広場」は中止です。

【さつま町月齢別健診のご案内】

○ 今月の健診対象児は下記の通りです。役場より通知がありましたら、子どもの成長を確認し育児相談をする機にもなります。必ず受けましょう。

- * すくすく相談……………4月2日(金)
- * 2か月児(R3・1月生)……………4月13日(火)
- * 4か月児(R2・11月生)……………4月14日(水)
- * 7～8か月児(R2・8月生)……………4月16日(金)
- * 1歳7～8か月児(R1・8月生)……………4月21日(水)
- * 2歳3か月児(H30・12月生)……………4月8日(木)
- * 3歳児(H30・2月生)……………4月28日(水)

※ 詳しくは子ども支援課迄
Tel (53-1111)



4月は新しいことの始まり! 「元気が一番!」

4月は入園、入学などで新しい環境の中で過ごす子どもにとっては、初めての社会生活の始まりの季節です。その環境の変化の不安定な気持ちをコントロールしてくれるのは、何といても元気な体です。

それにはまず、朝食をしっかり食べ“うんち”をしっかり出し、よく遊び、ぐっすり眠ることです。

また、当たり前のことですが体は食べ物だけでできています。子どもが成長していく時、そのエネルギーはすべて食べ物から取り込まれるわけですから、子どもがどんな体を培っていくのか、生活するエネルギーやどんな活動ができるか、食べ物によって大きく違っていき、その源はすべて食べ物にあることを認識したいです。そう考えると何をどれだけ食べるか、ということを実践にはできません。

まずは大人(親)が何でもよく食べ、食事が楽しいということを伝え、子どもがよく食べる雰囲気をつくってあげましょう。

今、季節もよい気候なので家族でお弁当を持って出かけたり、友だちと一緒に食べたり、工夫してみましょう。

新しい環境がスムーズに順応できるように丈夫な体に心がけていきたいですね。

育て情報「すこやかネット」

○ 24時間いつでも手軽に子育て情報がインターネットからご覧になれます。「すこやかネット」は、こちら

<https://www.qoler.jp.kids>

| 4月のテーマ | |
|--------|-------------|
| 1 | 4月になると |
| 2 | ものをたいせつにする心 |
| 3 | 「待つ」ことの経験 |
| 4 | トイレでの排泄 |

□ ここにココッキング □

【白身魚のオニオントマトソース】

◀ 材料 ▶ 2人分

白身魚……………2切れ

玉ねぎ……………1個

トマト……………1個

① 【塩…小さじ1/3 こしょう…少量】

オリーブ油…大さじ1 塩…小さじ2/3

こしょう…少量 パセリのみじん切り少量

◀ 作り方 ▶

- ① かじきは両面に①をふる。
- ② 玉ねぎは縦半分切って横1cm幅、トマトは1cm角に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、かじきを表から2～3分、裏返して2～3分焼き、器に盛る。
- ④ フライパンにオリーブ油大さじ1/2を足し、玉ねぎを炒め、トマトを加える。水分をとばしながら煮てトマトが煮くずれたら、塩、こしょうをふる。

③にかけて、パセリをふる。

☆ トマトソースをかけておしゃれなおかずに変身!

《絵本の紹介》

☆ 対象年齢は大体の目安です。興味のあるものから家族みんなで読んでみましょう。

| 〔絵本名〕 | 〔対象年齢〕 | 〔作家・画家〕 | 〔出版社〕 |
|--|-----------------|-----------|--------|
| 【はーい!】……………0～2歳～ | 中川ひろたか/文 | まるやまあやこ/絵 | 光村教育図書 |
| “はーい!!”できた子には、ごほうび! | | | |
| 【かくれんぼももんちゃん】…1歳 | とよたかずひこ/作・絵 | | 童心社 |
| ももんちゃんがかくれんぼをしています。「みつけた!」みつけたのは、島の後ろのおふねさん。 | | | |
| 【たまごのあかちゃん】…2歳～ | 神沢利子/文 | 柳生弦一郎/絵 | 福音館書店 |
| 卵の中でかくれんぼしているのはだれかな?リズミカルな文とユーモラスな絵が楽しい本。 | | | |
| 【みんなともだち】……………3歳～ | 二宮由紀子/作 | 海谷泰水/絵 | 教育画劇 |
| お友達ができてうれしい気持ち、ちょっと不安な気持ち…。言葉にできない気持ちがたくさんつまった素敵なお話。 | | | |
| 【てのひら】……………4歳～ | 瀧村有子/作 | ふじたひおこ/絵 | PHP研究所 |
| 幼稚園に行きたくないゆみちゃんに、ある日、ママは元気が出るおまじないをしてくれました。 | | | |
| 【ともだちっていいな】…5歳～ | エマ・チェスター・クラーク/作 | たなかまや/訳 | 評論社 |
| おたがいに、ちがうところがいっぱいあるけど、だからこそ、だいすき!だからこそ、ともだち! | | | |