

キラキラ通信

第1回

保健福祉課の母子保健係です。

南越前町の昨年度の出生数は87名。年によって前後はしますが、出生数は減少傾向にあります。そこで、「未来を担う子ども達に対し、一体何ができるのか」今月号から定期的に情報発信をしていきます。

今月のテーマ「本気で子どもに向き合うこと」

0～3歳は、脳は大きく成長し、4～6歳はゆっくりした発達になり、9歳頃からまた大きく発達、特に12歳頃は脳、からだ、心も大きく発達する時期でありバランスが悪いためキレやすい。

これらの時期は、喜怒哀楽の感情や怒り、嫉妬、不安といった負の感情は出し切ることが大事。出し切れなかった子どもが大人になって他者に当たる等の行動が出てくる。幼児期に出し切れなかった場合は思春期に押し切る。思春期の男の子が母親を「くそばあ」と言うのは良いこと、つまり「ノ一」と言える信頼関係を構築しておくことが大事。

脳が大きく発達する時期は、親は本気で向き合う必要がある。心や脳は関係性で育つため、両親は(少なくとも子どもの前では)明るく尊敬し合うことが大事。もめごとは大人同士で話し合い、子どもに父親母親の悪口を言わない。夫婦一枚岩で子どもに向き合い、受け留める。

寄り添う母性があり、戦う父性があり、この母性と父性が本物の時に、私たちは子ども達に、心から信頼され好かれる大人になれる。

(公益社団法人 母子保健推進会議 発行)

地域母子保健福祉情報誌 No. 244 親子保健より抜粋)

子育てに夫婦関係、家族関係いろいろなことで悩みます。イライラすることも多々あります。他とくらべてしまうこともあるでしょう。でも、この子はこの子。悩んだ時は、いつでもご相談ください。

■ 問合せ 保健福祉課 ☎ 47-8007



食改

みつばちゃん 知恵袋



ポイント

里いものは潰して使う場合は、茹でてから皮をむく方が楽です。

[注意] 合いびき肉のそぼろは、鍋を熱してから、炒り煮してください。

里いものぬめりには、脳の老化を防ぐガラクトサンや胃潰瘍を防ぐ成分が含まれています。他のいも類に比べて、高血圧症を予防するカリウムも多めなので、色々メニューを工夫して食べてみてはいかがでしょうか。



①里いものは、皮ごと柔らかく茹でて、皮をむき粗くつぶす。
 ②合いびき肉に、みりん、酒、しょうゆを加えよく混ぜ、熱した鍋に入れ、手早く炒り煮する。
 ③そぼろ状になったら、里いもに混ぜ、円形にまとめて衣(小麦粉、溶き卵、パン粉)をつける。
 ④フライパンにサラダ油を2cmの深さに入れて、こんがり揚げ焼きにする。お好みでソースをかけていただく。

《作り方》

①里いもは、皮ごと柔らかく茹でて、皮をむき粗くつぶす。
 ②合いびき肉に、みりん、酒、しょうゆを加えよく混ぜ、熱した鍋に入れ、手早く炒り煮する。
 ③そぼろ状になったら、里いもに混ぜ、円形にまとめて衣(小麦粉、溶き卵、パン粉)をつける。
 ④フライパンにサラダ油を2cmの深さに入れて、こんがり揚げ焼きにする。お好みでソースをかけていただく。

《材料(4人分)》

・里いも……………8個
 ・合いびき肉……………100g
 ・みりん……………大さじ1
 ・酒……………大さじ1
 ・しょうゆ……………大さじ1
 ・衣(小麦粉、溶き卵、パン粉) ……適量

「里いもの焼き」ロッケ