



# あいこでしよ

令和5年5月号 発行 阿久根市子育て支援センター 73-1248



## 5月31日は世界禁煙デー 子どもたちがタバコの害に さらされないために



タバコは吸うけれども、子どものいない部屋で吸う、ベランダや屋外に出て吸うといった保護者の方もいるかもしれません。しかし、タバコの残留成分は、衣服や頭髮、呼気などに残ってしまいます。こうした残留成分に結局、子どもたちはさらされてしまうのです。

また、電子タバコも紙巻きタバコと同じように吸った人の呼気を介して、有害成分が子どもに移行します。

桜の花も青々しい緑に変わり、5月がやってきました。皆さんは新しい教室や先生、お友達に慣れましたか？新生活の疲れが出やすい

## いつもしっかり 手をつなごう！

- 道を歩く時の基本は「子どもだけで行かせない」です。
- 交通事故や、迷子になってしまうなどの思わぬ危険を避けるためにも、外出をする時には、保護者は子どもと手をしっかりとつないでください。



ゴールデンウィークは交通事故が増える時期となります。子どもから目を離さず、車を運転する際も、安全運転を心がけましょう。

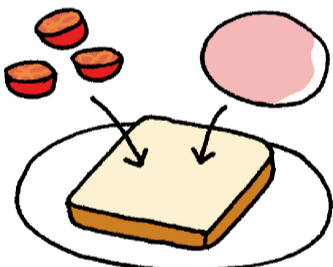
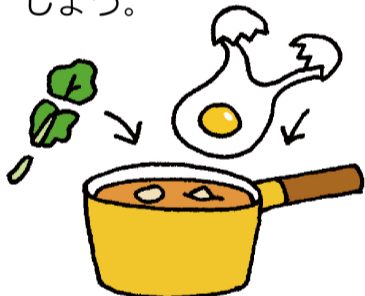
楽しい連休をお過ごしください！



ちょっと足して

## 手軽にバランスアップ

完璧な朝ごはんを毎日つくるのは、なかなか大変です。時間がない時でもほんの少し手を加えるだけで栄養バランスはアップします。できるところから始めましょう。



みそ汁に卵と野菜をプラス 食パンにハムとトマトをプラス

無理なく続けられる範囲で、栄養バランスアップを目指しましょう。



## ～春の主菜に！！タケノコ春ちらし～

- 材料（大人2人、子ども2人分）  
米…2カップ、タケノコ…1/2、ニンジン…1/4本、油揚げ…1/2枚、キヌサヤ…8枚、卵…1個、サクラでんぶ…大さじ3、砂糖…大さじ1、しょうゆ…小さじ2、酒…大さじ1/2、サラダ油…小さじ1

### ●作り方

- ①タケノコはアク抜きしてゆで、薄切りにする。
- ②卵は薄焼きにし、細切りにして錦糸卵を作る。キヌサヤはゆでて斜め切りにする。
- ③油揚げは湯通しして短冊切り、ニンジンは一部花型にして残りはせん切りにする。
- ④①と③を調味料で煮て、炊いたごはん混ぜる。サクラでんぶ、錦糸卵、キヌサヤ、花型抜きニンジンで彩り良く飾る。

## おすすめ絵本

### そらまめくんのベッド

作・絵：なかや みわ  
出版社：福音館書店



そらまめくんの宝物はふわふわのベッド。だからだれにも貸してあげません。ところが、そのベッドが突然なくなってしまったのです…。愉快なそらまめくんの楽しいお話。

### はるのごぼうび

作：内田 麟太郎  
絵：村上 康成  
出版社：鈴木出版



春です。空にフタが浮かんでいます。あらあら、ネコさんも。あらあら、カエルさんも。「どうして空に浮かべるの？」ウシさんがフタさんに聞くと、「このぼりさんが教えてくれたんだよ」と。やさしい風が吹く春の空いっぱいみんなのんびりと浮かんでいます。

## 児童福祉週間

5月5日（金）～11日（木）

子どもは社会の宝です。地域全体で子どもの健やかな成長を見守りましょう。

令和5年度 児童福祉週間標語

「小さなて みんなではぐくみ 育ててく」

子育てや家庭生活に関する悩みの相談に家庭相談員や保育士が対応します。電話相談や巡回相談も行っています。一人で悩まず、福祉課にご相談ください。

阿久根市子育て支援センター  
73-1248（市役所福祉課）

満開の桜もあつという間に散り、新緑の木々を心地よい風が通り抜けていく5月。あちらこちらでこいのぼりも元気いっぱい泳いでいますね。天気のいい日はお散歩に出かけてみましょう。今年は、コロナ禍で初めての規制なしのゴールデンウィークとなります。新型コロナウイルスの影響で、遠出することを控えていた方も多いと思いますが、今年は少し遠出してみるのもいいかもしれませんね♪市内でも、番所丘公園グリーンフェスなど楽しいイベントを開催していますので、ぜひお越しください。