

5月

あいにこでしよ

令和2年5月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939

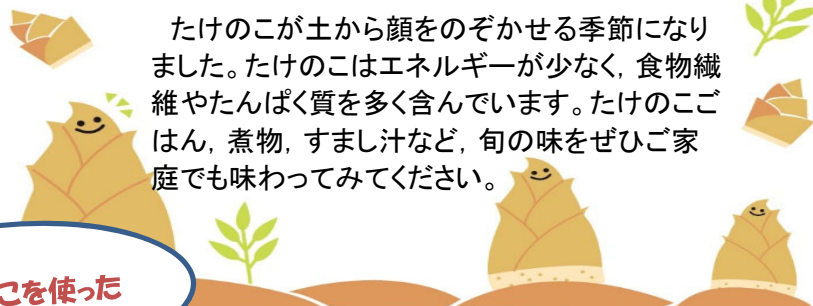


夜泣きがあるときは？

- ・日中の興奮や経験の記憶があるために、子どもが、夢を見て「いやだいやだ!」「そっちいかないの!」などと寝言を言ったり、夜泣きをすることがあります。
- ・夜中に泣かれるのは大人にはつらいことですが、子どもにとっては大切な気持ちの表現です。寝ぼけたまま泣かせ続けてしまうのではなく、不安な気持ちをそっと受けとめ、名前を呼んでそっと抱きしめて、安心させてあげましょう。
- ・言葉で思いを伝えられるようになり、気持ちを上手に切り換えられるようになると、夜泣きは自然に減ってきます。
- ・昼の活動（屋外あそび）が十分でない時にも、夜に熟睡できず寝付きにくいことがあります。外気の中でたくさん遊ばせることが大切です。
- ・保育園に通っている場合には、夜泣きが出ていることを先生に伝え、よりよい対応の仕方を一緒に考えていくのが良いかもしれませんね。



旬の食材 たけのこ



たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこは、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

たけのこを使った

簡単！とりひき肉のミートボールスープ

<材料>(4人分)

- ・ゆでたたけのこ(20g)
- ・とりひき肉(100g程度)
- ・小ねぎ(一本)
- ・にんじん(少量)
- ・スープの素(和風でも中華でも)
- ・片栗粉
- ・料理酒(小さじ1)
- ・しょうゆ(小さじ1)
- ・薬味(ねぎ等)
- ・しょうが(お好みで)



<作り方>

- ① たけのこ、にんじんをみじん切りにして、小ねぎを小口切りにする。
- ② ①をとりひき肉と混ぜ、料理酒・しょうゆ・片栗粉・しょうがを加え、軽くねばりが出るまで混ぜる。
- ③ お湯(500cc程度)を沸かし、その中に②をスプーンですくって投入する。浮いてきたアクをすくい、弱火にして、スープの素を入れる。薄口しょうゆを最後に入れ、お好みで薬味やしょうがを入れて出来上がり♪

じんましん

じんましんには、特定の食べ物や花粉などが原因のものと、太陽の光やストレスなどが原因のものがあります。短時間で皮膚の一部が赤く盛り上がりますが、赤くなることもならないこともあります。発しんの大きさや形はさまざまです。気道内に生じると呼吸困難で命にかかわることもあるので、注意が必要です。

子どもとスキンシップ遊び♪ ピンポンスイッチ

子どもが大人の体のどこかを人差し指で押すと、「ピンポン」と音がします。子どもがどんな音が好きかを確認しながら行いましょう。

<遊び方>

- ①大人が、まず、人差し指で自分の体の一部を押し、「ピンポン」と鳴ることを知ってもらう。
- ②子どもに体の一部を押しもらって、大人が「ピンポン」と言い、楽しさに気づけるようにしよう。

<ポイント>

「ブーブー」「ピロローン」「ワンワン」など、色々な音にしてみたり、押す場所によって出す音を変えてみてもおもしろいですね！

おすすめ絵本

あそこまで いってみよう

作・絵: いましろ たかし
出版社: エランドプレス



かえるちゃん、きょうはどこへいくのかな？ 天気がいい日はおでかけしよう！ かえるちゃんとかめちゃんは岬の灯台をめざして歩き出します。いくつになっても忘れがたい冒険の記録。子どもから大人までわくわく楽しめる絵本です。

くれよんのくろくん

作・絵: なかや みわ
出版社: 童心社



くれよんたちは、まっしろな画用紙を見つけ大よろこび！ ところがくろくんだけは仲間に入れてもらえません。でも…。

児童福祉週間

5月5日(火)～11日(月)



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。

2020年度 児童福祉週間標語
「やさしさに つつまれそだつ やさしいこころ」

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
72-3939 (市役所福祉課)

こいのぼりが空を自由に泳いでいる姿が見られる時期になりました。5月5日はこどもの日ですね！ご家庭で、端午の節句のお祝いをされる方も多いのではないのでしょうか。こどもの日は、「子どものための日」という感じがしますが、子どもの幸福を祈るというだけでなく、いつも頑張っているお母さん方に感謝するという思いも込められているのだそうです。こどもの日には、ぜひご家族でゆっくりとお話したり、おいしいご飯を食べたりして、ゆったりとした時間を過ごされてくださいね。