# 5月







### 子どもが野菜を食べない・・・どうすれば?



子どもは、野菜の形や色などの見た目で「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無 理に「食べなさい」と言うのは逆効果。そこで、嫌いな野菜に触れる機会を作ってみましょう。

### 嫌いな野菜はこうしてみよう

子どもはお風呂におもちゃを入れることが 大好きなように、触ったり水で洗ったりして いるうちに、たとえ嫌いな野菜でも、徐々に 愛着がわいてくるものです。また、嫌いな野 菜を子ども自身が型抜きして、シチューやカ レーに入れるのもよい方法です。まずは、

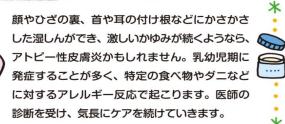
「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげるこ とから始めましょう。

### お手伝いのススメ 盛りつけで野菜を好きになろう♪

主菜のお皿に肉や魚、卵類を盛るとき、 「仲よくしようね」と言って、トマトや キャベツ、にんじんなど、子どもが苦手と する野菜を,付け合わせにして添えましょ な野菜が入っていても, 「お友達がいっぱ いで楽しいね」と声かけをして盛りつける そんな会話を楽しみながらお手伝いをする

う。また、豚汁やカレーライスなどに嫌い と、子どもの苦手意識が変わっていきます。 ことがポイントです。

## アトピー 性皮膚炎



### 日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- ╸ つめは短く切る
  - ペットの毛、ほこりやダニなど原因 になるものをできるだけ取り除く

## 

### リズムよく手洗いしよう♪

手洗いは、いろいろな病気やばい菌からわた したちを守ります。そこで、正しい手洗いを しっかり覚えましょう。「あわあわブクブク, 手指をしゅしゅっ」というかけ声で毎日の楽し い習慣に。リズムよく手洗いすることで、自然 に身についていきます。誰かのまねをしたがる 2~3歳児には、大人がわかりやすく手本を見 せながら、いっしょに洗います。上手にできる と自信を持つ4~5歳児は、隣で見守ってたく さんほめてあげましょう。

## 

### 5月が旬の野菜

新じゃがいも、グリーンピース、アスパラガ ス, タケノコ, きゅうり, レタス, 新ごぼう など

### レタスのそぼろ包み

### 材料(3~4人分)

- ・レタス 半分 ·ひき肉 200g 合いびき肉,豚肉,鳥 肉どれでもOK
- ・片栗粉 大さじ1 大さじ1
- (片栗粉と水は、あらかじ め混ぜておく)

合わせ調味料(A)

- ・しょうゆ 大さじ2 •酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1 ・砂糖 大さじ1

### 作り方

- ①レタスを洗い、手のひらサイズにちぎって水 切りをしておく。
- ②フライパンに油を少量入れ、ひき肉を炒める。 色が変わってきたら、Aを入れる。
- ③全体が混ざって火が通ったら、最後に片栗 粉と水を入れて、とろみが出たら火を止める。 ④レタスにそぼろを乗せて包んで食べる。

ニンジンやタケノコなどをみじん切りにして入 れても良いですよ♪



どんどん失敗させましょう!

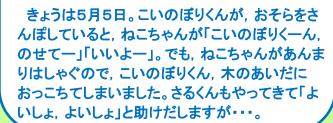
先回りして,指示,命令するのでなく, 失敗から学ぶことを教える。

失敗したときに、それを責めずに、今 後、どうしたら同じ失敗をしなくなるか、 ·緒に考えてみます。



## おすすめ絵本

文: すとう あさえ 絵: たかお ゆうこ 出版社: ほるぷ出版



### おやすみやさい

作: わたなべ あや 出版社: ひかりのくに

おやすみの時間だよ。緑のふんわりお布団か けて、おやすみやさーい。いろんな野菜の兄弟 が気持ちのいい布団に入る。「ねかしつけ」に ぴったりの絵本。



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。

### 2021年度 児童福祉週間標語 「あたたかい ことばがつなぐ こころのわ」

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)

美しい風景で心を和ませてくれた桜も今年の役目を終え、みずみずしい若葉に初夏を感じるようになりました。5月4日は、「みどりの日」で すね。みどりの日は「自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ」ことを目的に制定されたそうです。広大な海や、新鮮な食 材など、阿久根は自然を感じられる所がいっぱい!コロナウイルスが心配で出かけることが難しいかもしれませんが、少し近所を散歩してみるだ けで色々なところに自然を感じられると思いますよ。

阿久根市子育て支援センター 72-3939



