

5月

# あいこでしよ

令和3年5月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



## 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「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 盛りつけて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、「仲よろしくね」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う。また、豚汁やカレーライスなどに嫌いな野菜が入っていても、「お友達がいっぱい楽しいね」と声かけをして盛りつけると、子どもの苦手意識が変わっていきます。そんな会話を楽しみながらお手伝いすることがポイントです。

### 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            | 合わせ調味料(A)  |
| ・ひき肉 200g          | ・しょうゆ 大さじ2 |
| ・合いびき肉、豚肉、鳥肉どれでもOK | ・酒 大さじ1    |
| ・片栗粉 大さじ1          | ・みりん 大さじ1  |
| ・水 大さじ1            | ・砂糖 大さじ1   |
- (片栗粉と水は、あらかじめ混ぜておく)

#### 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♪

## アトピー性皮膚炎

顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんがで、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。

### 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防ぐ
- 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、自然に身につけていきます。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。

### 子どもには、 どんどん失敗させましょう！

先回りして、指示、命令するのではなく、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、一緒に考えてみます。

## おすすめ絵本

### こいのぼりくんのさんぽ

文：すとう あさえ  
絵：たかお ゆうこ  
出版社：ほるぷ出版



きょうは5月5日。こいのぼりくんが、おそらをさんぽしていると、ねこちゃんが「こいのぼりくん、のせてー」「いいよー」。でも、ねこちゃんがあんまりはしゃぐので、こいのぼりくん、木のあいだにおっこちてしまいました。さるくんもやってきて「よいしょ、よいしょ」と助けだしますが・・・。

### 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。

## 児童福祉週間

5月5日(水)～11日(火)

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。