

3月

あいごでしよ

令和4年3月号 発行 阿久根市子育て支援センター
72-3939

3月3日は「耳の日」です。

子どもの耳の聞こえチェック!

耳の聞こえが悪いと言葉を覚えることも難しくなります。「聞こえているかな?」と気になるときは以下を確認し、心配なときは受診しましょう。

- 呼んだときに返事をしたり振り向いたりしますか?
- 習得する言葉は増えていますか?
- 音楽に合わせて体を動かしますか?
- 話を聞くときに何度も聞き返したり、片方の耳で聞こうとしたりしていませんか?

耳そうじの事故にご用心

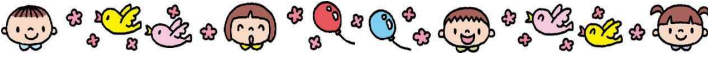


事故防止のポイント

- ・耳かきをしている時は周囲の状況(子ども、ペットなど)に注意する。
- ・耳かき棒などを子どもの手の届く範囲に放置しない。
- ・耳かき棒などを、無理をして耳の奥まで入れない。

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにつつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



「ありがとう」は最高のほめ言葉

最も簡単で、最も有効なほめ言葉は、「ありがとう」です。

「ありがとう」という言葉は、お礼の言葉であると同時に、最高のほめ言葉なのです。

私たちが、人から「ありがとう」と言われると、どうしてうれしいのか、というと、何かお礼を言ってくれたからうれしい、というよりも、自分のやったことが人の役に立てた、自分の存在に意味があった、と思えるからうれしいのです。

左の物を右にやった、そんなちょっとしたことでいいので、「ありがとう」と伝えていくことで、相手の自己肯定感が育まれていくのです。

自分も人の役に立てるんだ、自分も必要とされるんだ、そういう気持ちで、心の成長の土台になり、勉強に意欲的に取り組んだり、社会のルールをちゃんと守ったりすることの基礎になります。

自分も大切な人間なんだ、と思えて初めて、他人も大切にできるようになのです。



春主菜

簡単レシピ サケのナノハナ焼き

●材料(大人2人分、子ども2人分)

- サケ(切身)・・・50g×4切
- マヨネーズ・・・大さじ2
- 塩・・・少々
- 三温糖・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ2
- パセリ・・・1枝
- 卵黄・・・1個

●作り方

- ①サケは塩と酒を振り、下味をつけてホイルケースに入れる。
- ②卵黄、マヨネーズ、三温糖を合わせてよく混ぜ、①のサケの切身の上に乗せる。
- ③オーブントースターで約15～20分焼き(うっすらと焦げ色がつく程度)、焼き上がったらみじん切りパセリを散らす。

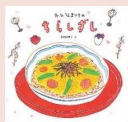
調理ポイント

- ・サケは、骨や皮をとり除いて食べやすいように下処理します。

おすすめ絵本

おひなまつりの ちらしずし

作: 平野 恵理子
出版社: 福音館書店



今年のおひなまつりは、なおネエが作るんだって! 弟のノブは心配でたまりません。さあ、お母さんの指導のもとに、なおネエの料理が始まりました! じょうずにできるかな?

なのはなごうしゅっぱつしんこう!

作: 尾崎 美紀
絵: まるやま あやこ
出版社: ひさかたチャイルド



弟ができたばかりで、いなかのおばあちゃんへ連れてってもらえないはずなちゃんところに、荷物が届きました。中にはおばあちゃんが大事に育てたキャベツと、小さな青虫。青虫ははずなちゃんに育てられ、やがてモンシロチョウになって飛び立って行きました。すると翌日、真っ白な服を着たバスの運転手がやって来て...

ギョウ虫を 予防する

ギョウ虫はおしりの穴の周りに付く虫。ギョウ虫がいると、おしりをかゆがったり、夜泣きをしたり、落ち着きがなくなったりします。家族同士でうつるので、身の回りを清潔にして、家族全員で予防を心がけることが大切です。

予防 6 か条

- ① 起きたら手を洗う
- ② つめは短く切る
- ③ パンツは毎日、シーツはこまめに取り替える
- ④ 布団を干して日光消毒する
- ⑤ 毎日おふろで体を洗う
- ⑥ 寝室の床は、掃除機をこまめにかけて清潔に



3月3日はひな祭り! スーパーなどで、ひなあられやちらし寿司が売られているのを見かけます。ひな人形を家に置けないという方も、家族でひなあられやちらし寿司を味わったり、子どもとひな祭りの絵本を読んだり、簡単でもひな祭りを楽しめたいですね。

また、花粉症が気になりだす時期でもあります。せきやくしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が出たら、早めに病院を受診し、花粉症かどうか診断してもらってくださね。