



## 食育コラム (2)

問 保険健康課  
☎84-0327

妊娠中、食欲がなくご飯を作るのも一苦労。そんな時にぴったりな一品をご紹介します。

包丁を使わず、火も使わないので、暑い時期も食べやすく、さらに、妊娠中に必要なたんぱく質・カルシウム・鉄などの栄養も摂れるさっぱりとした一品です。

### ♪とろとろもずく豆腐



材料(1人分)

★豆腐…1丁(3連パックの物)150g

★もずく酢…1/2パック(3連パックの物)35g

★おろししょうが…少々

作り方

① 豆腐を器に盛り、上からもずくをかける。

② おろししょうがを、①の上にのせて完成!!

パックからあけて盛り付けるだけの簡単メニューです。



エネルギー121kcal、たんぱく質10.1g、脂質6.3g、炭水化物5.2g、カルシウム133mg、鉄1.5mg、食物繊維0.9g、食塩相当量0.8g



### ◇子どもの広場

内 容 「ぱっくんカメレオン」を作ります。

日 時 6月10日(土) 10:00~

持ち物 はさみ・カラーペン

対 象 5歳~(未就学児は保護者同伴)

場 所 町民センター2階 小会議室A

申込み 直接図書室へ 又は、☎82-5221

### ◇おはなし会(第2土曜日、第3水曜日)

日 時 6月10日(土) 13:00~

6月21日(水) 15:00~

場 所 町民センター3階 図書室

申し込みはいりません。

### 乳児ボツリヌス症にご注意ください

1歳未満の乳児に、はちみつ・黒砂糖(黒糖)を与えないでください

乳児ボツリヌス症は、1歳児未満の乳児におこり、便秘・筋力低下・哺乳力低下等を引き起こし、重症になると呼吸不全となることもあります。1歳過ぎの子どもに関しては、起こることはありません。

ボツリヌス菌は、耐熱性のため、加熱しても発症を抑えられません。加工品においても乳児ボツリヌス症を発症することがありますので、注意しましょう!



## 子育てカレンダー 6月



このカレンダーは、就学前のお子さんに  
関する予定を掲載しています。  
Ⓜ 申込みが必要です

| 月                                   | 火                                 | 水                                                          | 木                                                         | 金                           | 土                                                      | 日  |
|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|----|
|                                     |                                   |                                                            | 1<br>☆3~4か月児健診<br>(保健センター)<br>♪おでかけ保育<br>(円中自治会館)         | 2                           | 3                                                      | 4  |
| 5                                   | 6<br>☆3歳児健診<br>(保健センター)           | 7                                                          | 8<br>♪ふれあいフォーラムⓂ<br>(福祉会館)                                | 9                           | 10<br>Ⓜ子どもの広場Ⓜ<br>(町民センター図書室)<br>Ⓜおはなし会<br>(町民センター図書室) | 11 |
| 12<br>◇相談タイム<br>(あじさいっこ)            | 13<br>☆ママ&パパ教室①<br>(保健センター)       | 14                                                         | 15<br>☆2歳児歯科健診<br>(保健センター)<br>♪おでかけ保育<br>(酒田みずのべ保育園)      | 16                          | 17                                                     | 18 |
| 19<br>◇あじさいっこで<br>わらべうた<br>(あじさいっこ) | 20<br>☆1歳6か月児健診<br>(保健センター)       | 21<br>Ⓜおはなし会<br>(町民センター図書室)<br>♡チビっ子らんど<br>おはなし会<br>(福祉会館) | 22<br>☆ママ&パパ教室②<br>(保健センター)<br>♪ふれあいランチⓂ<br>(酒田保育園横木育ランド) | 23                          | 24                                                     | 25 |
| 26                                  | 27<br>☆7~8か月児<br>健康相談<br>(保健センター) | 28<br>☆乳幼児健康相談<br>(保健センター)                                 | 29<br>♪♡おでかけ保育<br>(福祉会館)<br>☆菌のお手入れ教室<br>(保健センター)         | 30<br>☆ママ&パパ教室③<br>(保健センター) | 7/1                                                    | 2  |

問合せ  
申込み

☆ 町保険健康課  
♪ 町子育て支援センター(酒田子育て支援室)  
◇ 町駅前子育て支援センターあじさいっこ

84-0327  
82-1222  
20-9720

♡ 町社会福祉協議会  
☺ 町教育委員会事務局教育総務課  
Ⓜ 町民センター図書室

82-5222  
82-5221  
82-5221



木製遊具の吊り橋じょうずに渡れるかな?

みんなで楽しくお弁当タイム

## 元気だより



問 酒田保育園 ☎82-2277

### 新たな思いやり

酒田保育園主任保育士  
瀬戸 知子

新年度を迎え、新しい事の始まりに子どもたちのワクワクした思いが、園舎いっぱいに溢れています。そんな中、酒田保育園で取り組んでいる異年齢との交流保育「思いやりクラス」で、南足柄市運動公園まで遠足に出かけました。

年長児は、照れながらも自分より年下のクラスのお友達に対して、優しく接してくれる姿が印象的でした。手をつないで公園内を散歩している時、靴が片方脱げてしまったお友達を、心配そうにのぞきこんでいた子。遊具で遊んでいるときに、怖くてなかなか一歩が踏み出せないお友達を、後ろでじっと待っていてくれた子等、まだ言葉では伝えられませんが、自然と相手を思いやる小さな行動に、春の暖かさと同じくらい、温かい気持ちになりました。

これから、子どもたちの「思いやり行動」を見守りながら、たくさん発見と、喜びの瞬間を共有していきたいです。

★声かけ訪問★  
声かけ訪問は3~4か月児健診、7~8か月児健康相談、

また、離乳食講習会やあじさい健診などに子育て中の保護者の方が行事に安心して参加できるよう託児を行っています。

そのほか、「おしゃべり会」というサロンを開催し、地域での子育て支援も行っています。

開成町では、現在21名の「母子保健推進員」が活動をしています。初年度に出会った赤ちゃんが、3歳を迎えており、子どもたちの成長を肌で感じています。



問 保険健康課 ☎84-0327

わたしたち  
母子保健推進員です。

愛称決定!  
母子健康包括支援センター  
★愛称が決まりました★  
『ひだまり』  
ご応募ありがとうございました



1歳6か月児健診時に合わせて計3回行っています。対象の方には、電話で訪問日時をお聞きます。問診票をお届けしながら、子育ての悩みや不安、うれしかったことなど、子育ての様子を伺っています。