食育コラム (8)

問保険健康課
☎84－0327

今月のテーマは食文化の伝承②です。テーマは、

～日本のこころ「だし」～

だしは、美味しいだけではなく、アミノ酸などの栄養もあり、減塩にもなります。また、だしの香りにはリラックス効果もあり、心の栄養にもなります。今回は、簡単なだしの取り方とみそ汁を紹介します。

【簡単昆布とかつおだしのみそ汁】

★材料★大人2人+子ども2人分

・水…800ml　・だし昆布…8g
・かつお節…10g　・好きな野菜…250g
・お豆腐…150g　・みそ…大さじ1½

★作り方★

① 水に昆布8g入れ、一晩、冷蔵庫で寝かす。
② ①の昆布を取り出し、火にかけます。
③ ②が沸騰したら、中火～弱火にして、かつお節を入れ2分ほど沸騰させ、ざる等でこします。
④ ③にお好みの野菜を入れて火が通るまで煮て、最後に豆腐とみそを入れてできあがり!!

①の昆布だしは、冷蔵庫で2日間保存できます。
みそ汁を夕食に作りおきして、朝食にもどうぞ!!

みんな集まれ！

子どもの広場&おはなし会

町民センター図書室

◇子どもの広場

内　容　「キラキラ・かべかざり」づくりと「クリスマスのおはなし会」
日　時　12月16日㈯　10：00～
持ち物　はさみ・油性カラーペン・えんぴつ・消しゴム
対　象　５歳～（未就学児は保護者同伴）
場　所　町民センター２階　中会議室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　12月９日㈯　13：00～
　　12月20日㈬　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。

さらにもう一品

もったいない！　簡単つくだ煮風

お酢の成分で昆布のやわらかさ、うま味がUP！

★材料★

・みそ汁で使ったかつお節、昆布、野菜の皮（今回は、人参・大根）
・ごま油…適量
・調味料（砂糖:小さじ1、みりん・**ポン酢**:各小さじ2）
　お酢のかわりに味付けつけ！

★作り方★

① フライパンにごま油を入れ、かつお節を炒めて水分をとばします。
② 野菜と昆布をせん切りにし、①に入れて炒めます。
③ 最後に調味料を入れ、味を付けたら出来上がり!
『もったいない』精神でもう一品!!ごはんのお供としても、副菜としてGOOD!!

元気だより

問　文命中学校　☎83-1386

心洗組（しんせんぐみ）、今年も元気に活動中

校長　根津　憲一

清掃活動を中心としたボランティア活動を通して、自分の心を洗う「心洗組」が、今年度も元気に活動しています。

心洗組は、生徒会がNYG（日本一優しい学校）プロジェクトの一環として進めているもので、今年で結成6年目を迎えました。

「誰かのためだけでなく、自分の心を洗うため、自分のためになることが他人のためになる喜びを知ってほしい。」そんな生徒会の思いが込められています。

紹介が遅れましたが、本年度はすでに6月に248人の参加を得て、校地内の除草作業に取り組みました。また、11月10日には、6月と同様、校地内の除草作業に約250人が参加しました。

今後、学校周辺のゴミ拾いや町内の神社の落ち葉拾い、校内美化、花の植え付けなどを計画しています。

上：心洗組に参加した生徒たち
下：自分たちの学校は自分たちできれいに

子育てカレンダー　12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	2	3
4 ◇あじさいっこ相談タイム（あじさいっこ）	5	6	7 ☆3～4か月児健診（保健センター） ♪ふれあいクリスマス会（福祉会館）	8	9 おはなし会（町民センター図書室）	10
11	12 ☆1歳6か月児健診（保健センター）	13	14 ☆2歳児歯科健診（保健センター） ♪おでかけ保育（金井島公民館）	15	16 子どもの広場㊥（町民センター図書室）	17
18	19 ☆7～8か月児健康相談（保健センター）	20 おはなし会（町民センター図書室） ☆チビっ子ランドおはなし会（福祉会館）	21 ☆乳幼児健康相談（保健センター） ♡♪ちびっこサロン（福祉会館）	22	23 天皇誕生日	24
25 ♪冬の子育て相談日㊥（酒田子育て支援室）	26 ♪冬の子育て相談日㊥（酒田子育て支援室）	27 ♪冬の子育て相談日㊥（酒田子育て支援室）	28 役場最終開庁日 保育納め あじさいっこ休所日（1/3まで）	29	30	31

問合せ申込み
☆ 保険健康課　84－0327
♪ 子育て支援センター（酒田子育て支援室）　82－1222
◇ 駅前子育て支援センターあじさいっこ　20－9720
❀ 子ども・子育て支援室　84－0328
♡ 社会福祉協議会　82－5222
☺ 教育委員会事務局教育総務課　82－5221
町民センター図書室　82－5221

子育てナビ

問保険健康課 ☎84－0327

子どものホームケア

胎児期に母体からもらった免疫力は、生後6か月を過ぎると低下します。そのころから、風邪をひきやすくなりますが、子どもは風邪をひくことで、免疫力を獲得していきます。

今月は子どもの体調の変化についてQ&Aでご紹介します。

Q1 体調が悪くても「機嫌がよければ、大丈夫」と聞きましたが、どういう状態が機嫌がよいのですか？

A. 元気な時に比べて、程度の差はありますが、
①口から何かしら飲食できる
②ある程度眠れる
③遊ぶ気力がある
がポイントです。

Q2 熱があるときの服装について教えてください。

A. 手足が冷たい時は、熱が上がっている途中です。寒気を感じているので、寒くないように衣服を調整して下さい。

手足が温かい時は、熱が上がりきったサインです。熱を発散させる必要があるため、掛け物を薄くしたり、通気性の良い生地の服がよいでしょう。汗をかいたら、着替えをしましょう。

こんなときは急いで受診をしましょう。

○水分が全く取れない
○顔色が悪く、ぐったりしている
○呼吸がはやく苦しそう
○頻回な嘔吐・下痢がある
○ぐずりが激しくて全く眠れない
○意識がもうろうとしている

かながわ小児救急ダイヤル
#8000
夜間、子どもの急な体調変化について、受診の必要性など専門家に相談できます。
18時～24時