



食育コラム (12)

問 保険健康課  
☎84-0327

今月のレシピは、家族一緒に楽しく食べられる

「共食メニュー」です!

子どもにとって楽しいはずの食事。でも、子どもが白いごはんや野菜を食べないと、心配になりますね。

幼児期の食事では、栄養も大切ですが、家族で楽しく食事することも大切です!今回は、野菜もプラスできて色合いもきれいなおにぎりを紹介します。

家庭で食べるだけでなく、お弁当にも大活躍します!!

いろどりおにぎり★4つの味

★材料 16個分★

- ・米 2合 ・人参 100g(1/2本)
- ・塩 小さじ1/2 ・かつお節 適量
- ・ホールコーン 適量 ・青のり 適量

★作り方★

- ① 水加減を少なめに、塩とすりおろした人参を入れて炊く。
- ② ①のご飯が炊けたら、4つに分ける。
- ③ ②のうち3つをそれぞれ器に取り、青のり・かつお節・ホールコーンを入れて混ぜる。  
残った1つは、何も入れず人参ご飯のままにしておく。
- ④ ③の4種類をさらに4つに分け、それぞれをラップで丸くにぎれば出来上がり!!

\*多めに作っておけば、ラップのまま冷凍保存もできる簡単・便利なメニューです!これからの行楽シーズンにも◎



みんな集まれ! / 子どものひろばおはなし会

町民センター図書室

◇子どものひろば

内容 「えあわせパズル」を作ります。  
日時 4月14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 4月14日(土) 13:00~  
4月25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。

健診や離乳食講習の日程も記載 / 町民カレンダー配布中

カレンダーにはごみの収集日や町の行事だけでなく、ママ&パパ教室や健診の日程など妊娠・子育ての情報をまとめた健康カレンダーも掲載しています。

自治会に加入していない方や2世帯住宅のため追加が必要な方は、自治活動応援課(役場1階)及び駅前窓口コーナーでお受け取りください。



問 企画政策課 ☎84-0312



みんなで一緒に「アイアイ」



室内でも体を使って遊びます

元気だより

問 酒田保育園 ☎82-2277

「アイアイ」おてるさんだよ!

酒田保育園保育士 佐藤 晃子

子どもたちの大好きな暖かい春が訪れました。たんぽぽ組の0・1歳児クラスでは、「ちようちよう」や「おはながわらった」等、春の歌が保育士の歌声と一緒に聞こえてきます。

しかし、子どもたちからのリクエストは、「アイアイ」。保育士も子ども達と一緒に「アイアイ」になりきって「アイアイ」を交えながら歌い、元気で賑やかな子どもたちと楽しく過ごしています。毎日の繰り返しの中、一人ひとりの小さな成長を確認し合い見守っています。

今冬、インフルエンザにかかったたんぽぽ組のお友達は数名いましたが、完治して元気に登園すると寒さに負けず戸外あそびをしたり、室内でも様々な活動に参加していました。

4月は春を感じながら、花や小さな虫を見つけて園畑で遊んだり、近所へのお散歩を楽しんでいきたいと思っています。

このコーナーでは、町の子どもの様子を学校・保育園の現場からお届けします。



子育てカレンダー 4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	5 ☆3~4か月児健診(保健センター) ♪おでかけ保育(福祉会館)	6	7 入園式(酒田・みずべの・みなみの保育園)	8
9	10 ☆1歳6か月児健診(保健センター)	11 入園式(幼稚園)	12 ♪おでかけ保育(みなみ自治会館)	13	14 Ⓜ子どものひろば・おはなし会(町民センター図書室)	15
16	17 ☆母乳相談Ⓜ(保健センター)	18 ♡チビっ子らんどおはなし会(福祉会館)	19 ☆2歳児歯科健診(保健センター) ♪おでかけ保育(福祉会館)	20	21	22
23	24 ☆7~8か月児健康相談(保健センター)	25 Ⓜおはなし会(町民センター図書室) ☆乳幼児健康相談(保健センター)	26 ♪♡ちびっこサロン(福祉会館)	27	28	29 昭和の日
30 振替休日						

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  
♡ 瀬戸屋敷 84-0050



イヤイヤ期は第一次反抗期といわれ、自我が芽生え、さらに心が成長するために大切な時期です。

歩くようになると、子どもの世界は大きく広がり、色々なことに興味を持ち「何でもやってみたい」と思うようになり、

しかし、話せるようになってきたけれど、子どもは自分の気持ちを上手に伝えられない、やりたい気持ちはあるけれどもうまくできないなどの葛藤を抱えています。

こんな気持ちを表現して、「いや」と言ったり、反り返ってみたり、大泣きしてみたりします。

子育てナビ

問 保険健康課 ☎84-0327

子どものイヤイヤ どう対処する?

保護者の役割・心掛け

ポイント

- ① 気持ちに寄り添う。  
例) いやだったんだね。
- ② さりげなく手伝う  
例) 着替えやすいように、服を並べる。着替えやすい服にする。
- ③ 好きなようにさせてみる
- ④ 選択させる  
例) 「〇と◇ならどっちがいい?」
- ⑤ 次の行動を予告しておく  
例) もうすぐお風呂に入るよ。

温かく見守ることも大切ですが、怪我や事故にならないように安全確認や環境調整を行い、危険なことがあった時にはしっかりと注意することも大切です。メリハリをつけて子どもと関わっていきましょう。

心配なことがありましたら、ご相談ください。