

あつまる つながる わかちあう

あのねっ

Vol.23

平成 23 年 9 月

こどもたちが健康にすくすく育つには「環境・栄養・愛情」が必要です。
このテーマを軸にパパ・ママが交流しながら子育てできる情報を発信します。

あのねっ こんな楽しいことがあったよ
あのねっ いまこんなことで悩んでいるよ
あのねっ 一緒に楽しいことがしたいね

9月予定

子育てママ・パパのおしゃべりルーム

環境

子育ての楽しさや悩みなどを気軽におしゃべりしませんか

日	月	火	水	木	金	土
				1		
				2		3
4		5	6	7		8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



0才～2才児対象



2才～就学前児対象



栄養相談



絵本の時間

11時～11時30分

- * 水・金曜日の年齢は目安です。どちらの曜日に来ていただいてもOKです。
- * 栄養相談には母子手帳をお持ちください。
- * 平日に参加できないパパは、第1日曜日にお越しください。



子ども健康相談

日時：9月9日(金) 10:00～11:00

場所：小野市うるおい交流館エクラ
託児ルーム「ちびっこバク」

内容：トイレトレーニング、子どものしつけ、便秘・下痢の対処法、
よだれについてなど

母子手帳を
持ってきてください。



看護師さん(まちの子育てひろば専任看護師派遣)に普段の悩みなどを相談してみませんか。

環境

今年大流行の「手足口病」とは？

今年の手足口病は少し例年と違うそうです。

- ・熱が出ることが多い。
- ・膝やお尻に発疹が出、水疱がいつもより大きい。
- ・重症感がある子どもたちが多い。



手足口病はおたふくかぜや水ぼうそうと同じで、ウイルスによる病気。でも、おたふくかぜや水ぼうそうと違うのは、一種類のウイルスだけが手足口病をおこすのではなく、何種類か(5種類くらいありそのうち2つ)のウイルスが似たような症状をおこすそうです。手足口病の感染経路は、病



気を持った子どもの唾液などからうつる飛沫感染と接触感染で、手洗いうがいは大切だけれど、手足の主な症状が無くなった後3~4週間たったウンチからもウイルスが出てきているそうです。少しくらいの登校登園停止では流行は防げないようです。病気のかかりはじめに、頭痛・高熱・嘔吐などが2日間続く場合は、脳炎とまではいかななくても髄膜炎をおこす場合もあるので要注意だそうです。治療としては、効く薬はなく塗り薬も必要なく、口が痛くて飲めない食べられないことで脱水をおこさないように、どんな水分でもよいので何度も少しずつ与えた方がよいそうです。妊婦さんが罹っても赤ちゃんには影響ないので、心配いらないようです。

愛情



「環境・愛情・栄養」の三要素が整ったゴーヤは、たくさんの実をつけ、立派な緑のカーテンとなりました。大会議室の西日をさえぎり、景観もよく、人気のスポットです。

ゴーヤのおいしい食べ方♪

ゴーヤの佃煮

栄養

材料(作りやすい分量)

ゴーヤ	1キロ
(種とわたを取り除いた分量)	
ちりめんじゃこ	40g
三温糖	250~300g
濃口しょうゆ	60cc
淡口しょうゆ	60cc
酢	120~150cc
かつおぶし	20g
炒り白ゴマ	大さじ3

作り方

ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り除き、5mm厚さに切る。たっぷりのお湯を沸騰させ火を止め、ゴーヤを入れ15分程浸しザルに上げ荒熱をとり固く絞る。

鍋に を入れ煮立て、 とちりめんじゃこを入れて、煮汁がなくなるまで中火で30~40分煮詰める。

(分量、火力により違う)

煮詰めたら火を止め、かつおぶしを入れて、残りの水分を吸わせ最後にゴマを入れ混ぜ合わせる。



【編集後記】

前回紹介したゴーヤ茶は、とても苦く子どもたちには少々無理そうです。そこで、今回はゴーヤが苦手な方にも食べられるように工夫されたゴーヤの佃煮をご紹介します。「子育てママ・パパのおしゃべりルーム」での試食会では、事務局長がエクラのゴーヤで作った自家製の佃煮に、子どもたちが小さな手を合わせて、おかわりをねだるほどでした。ゴーヤを「植え・育て・食べる」これぞ食育。まだまだ成長中のゴーヤ、どんな料理ができるのかご期待ください。

【編集・発行】 NPO 法人 北播磨市民活動支援センター
兵庫県受託事業：「NPOと行政の子育て支援会議運営事業」
北播磨・丹波・但馬地域担当
子育て支援コーディネーター 藤原
〒675-1366 小野市中島町72番地
小野市うるおい交流館エクラ内
TEL 0794-63-8156 FAX 0794-62-2400
E-mail : window@ksks-arche.jp