

管理栄養士のおすすめレシピ にんじんピラフ

塩分
0.5g



ここが
ポイント!

人参が苦手な子どももバターの味で美味しく食べられます。緑黄色野菜にはビタミンAが豊富に含まれ、体のさび付きを防ぐ抗酸化作用があります。

■材料（4人分）

米…………… 2カップ
にんじん…………… 1/4本
バター…………… 3g
コンソメ…………… 1/2個
塩…………… 少々
スライスチーズ…………… 1枚
グリーンピース…………… 少々

■作り方

- ①米はといて、米の分量に合った水を加える。にんじんのみじん切り・コンソメを米の上のにせて炊く。
- ②炊き上がったら、バター・塩で味を整える。器に盛り付け、スライスチーズを型で抜いたものと、グリーンピースをのせる。

【1食分の栄養価】 エネルギー 324kcal/たんぱく質 7.8 g / 脂質 2.4 g / カルシウム 51mg / 鉄 1.3mg / 塩分 0.5 g

check

梅雨の晴れ間の熱中症予防

梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、湿度も高くなり熱中症になる可能性が高まるため、注意が必要です。

【熱中症予防のポイント】

- 室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節
- 体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用
- こまめな水分補給
のどの渇きを感じていなくても水分・塩分の補給を忘れずに



いきいき百歳体操参加者などへ啓発グッズを配付しています

広 告

NEWS

子育てストレスが 及ぼす影響

子育てアドバイス

身近に子育てについて相談できる人や援助してくれる人がおらず、育児に関する不安やストレスを一人で抱え込んでしまうケースが増えています。親としての責任を強く感じるあまり、思わず大きな声で子どもを叱ってしまった経験はありませんか？

子育てについて振り返り、大切なことを一緒に考えてみましょう。

子育ての
こんなことで
悩んで
いませんか？

- イライラして、時々子どもにあたってしまうことがある
- つい感情的に怒鳴ってしまうことがある
- しつけについて、どうしていいかわからないことがある
- 子育てに自信が持てない
- 子どもの悪いところばかり目についてしまう
- 母親、父親のどちらか一方に子育ての負担がかたよっている
- 「自分が頑張らなければ」と思ってしまう
- 相談相手がいない

- ◎思い当たる項目はありましたか？親も一人の人間です。迷うことや戸惑うことがあっておかしくありません。心配なのは、このような悩みや不安がきっかけとなり、子育てに影響を及ぼしてしまうことです。
- ◎上記項目に1つでも当てはまったら、一人で抱え込まず相談しましょう。「疲れたな…」と感じたら、積極的に家族や周囲の人の力を借りることが大切です。

子育てに影響を及ぼすストレス要因

夫婦間のトラブル

仕事と看護や介護の両立

経済的な悩み

離婚・再婚の問題

子育ての負担が一人に偏る

地域社会になじめない

- ◎ストレス要因が溜まってくると、気持ちにゆとりがなくなり、自分より弱い存在などに当たってしまうことがあります。そのような行為は「不適切養育」と呼ばれ、子どもの成長や発育に大きく悪影響を与えます。これがエスカレートすると虐待に発展する可能性が高まります。

子どもへの影響

- 不適切養育が続くと、大好きなはずのお父さんやお母さんが嫌いになり、表情も乏しく、部屋に引きこもってしまったり、家に帰らず友達の家で居座るようになったり、子どもの健康に大きな影響を与えてしまいます。特に、親の怒鳴り声は、脳に悪影響を与えます。小さいころから聞いている子どもは、**脳が歪んでしまう場合もあります**。親のストレスが、子どもの健康被害につながる前に、不安や悩みは一人で抱え込まず、周囲の人や行政機関、専門窓口など、自分に合った話しやすい相手に相談してください。

悩まず相談を

子育てなどの不安や悩みをお気軽に相談ください。

- こども家庭センターすくすく
電話相談 …… ☎ 582-6045
メール相談 … 右記へアクセス



- 児童相談所相談専用ダイヤル
電話相談 …… ☎ 0570-783-189（有料）

桑折町地域子育て支援センターがリニューアル

桑折町地域子育て支援センターでは、子育て親子の交流やお子さんと保護者のふれあい、遊びのスペースを提供しています。これまで、行事などへの参加は予約制としていましたが、4月からは予約不要となります。希望者全員が参加できるようになりましたので、ぜひご利用ください。

支援センターの詳細はこちら▶

