

にこにこ



通信

発行：海津市家庭教育推進協議会 No.4 (令和5年 3月号)

1月は行く、2月は逃げる、3月は去るといわれますが、今年度もあと一月足らずになりました。子ども、春休み中は進学や進級の準備をして心がワクワクと少し踊りますね。

さて、ベネッセが小学生向けに「2022年最も印象的だったニュースは？」というアンケートを取りました。結果1位が安倍元総理銃撃、2位はウクライナとロシアの戦争、3位にキンプリのメンバーの脱退という順位でした。他にも新型コロナ、梨泰院の群衆事故、北朝鮮のミサイル発射、円安…というように好きな芸能人のことより時事ニュースが多く、子どもたちなりに世界の情勢を捉えていることが分かります。テレビでニュースが流れている時に家族で話題にしてみてもいいのではないでしょうか。

コラム「たんぽぽ花子」のひとりごと

第4回「子育ては親育て～子どもと共に成長しよう」



2年間、子育てコラムを担当させていただきましたが、今回は最終回となります。この2年間はまさにコロナ禍の日々で、子育てする大人にとっても、子ども達にとっても、神経をすり減らすような大変な日々だったと思います。マスク着用の緩和がニュースとなり、マスク越しではなく、直接子ども達の満面の笑顔が見られそうだと少し安心しています。

その一方でトルコ地震のニュースは、自然の猛威の前には人間は無力だと突き付けられているようで、胸が痛みます。しかし、その中でも助けられた命に胸をなでおろし、多くの方々のご尽力に励まされます。へその緒がついたままで助けられた生まれたての赤ちゃん。がれきの下敷きになって56時間、その間、母親が授乳し続け、そして助けられた18か月の赤ちゃん……。奇跡としかいいようのない命の存在。私たちの目の前にいる子ども達も同じです。大切な大切な宝物であることを、今一度確認しながら、子育てに関わりたいと思います。

最後にお話ししたいことは、「子育ては親育て」だということです。自分の子育てを振り返っても、そう思います。子どもの成長に何度も教えられ、子どもの反抗や問題に親としての課題を突き付けられ、何度も立ち止まり、自分自身を振り返ることになりました。それは今尚、続いています。1歳の子の親は1歳の親。40歳の子の親は40歳の親。どうか子どもにしっかり向き合い、子どもと共に成長していきましょう。その足並みはゆっくりでもいいのです。時には間違えたと思う時もあるでしょう。その時は立ち止まってじっくり考え、ゆっくり一歩を踏み出してください。それを支えてくれるのが、子どもの成長だと思います。子どもの成長を心から喜べる親でいてください。

先日、我が孫の1歳6か月検診に付き添うことになりました。我が孫の検診が始まると、他のお子さんより小さいとか、体重はどうなんだろうとか、泣き方まで気になります。保健師さんが「10か月検診の時よりこんなに大きくなりましたねえ。」「歯もこんなに生えましたねえ。」と喜んでくださり、「そうだ。他の子と比べてどうかということより、この子がこんなに成長したことを喜びたい。」と素直に思いました。

子どもが1か月前、2か月前にできなかったことが、今日できるようになった時、それをしっかり気づくことができますか。それを心から喜べますか。そして、それを子どもにしっかり伝えましたか。私も、我が子や孫の成長に気づき、喜び、伝え、子どもや孫と共に成長していきます。

2年間、ご清覧いただきありがとうございました。





作画: ミニトマト

| | | |
|--------|-------|---------|
| 1人分栄養量 | エネルギー | 451kcal |
| | タンパク質 | 19.3g |
| | カルシウム | 75mg |
| | 鉄分 | 2.5mg |
| | 塩分相当量 | 2.8g |

野菜は便通をよくする食物繊維や体の調子をととのえるビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。普段から積極的に野菜を食べましょう!



★バランスばっちり! 4色丼★

管理栄養士のワンポイントアドバイス

冬が旬のほうれん草、たっぷりたべて風邪予防!
旬のほうれん草は葉が厚く、甘みが強くなります。
栄養価も高く、ビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜で、夏のほうれん草よりビタミンが3倍もあるといわれています♪



<材料> 4人分

ごはん 520g

★ほうれん草 1束(200g)
(冷凍カットほうれん草でもOK)A [バター 10g
しょうゆ 大さじ 1/2★卵 2個
砂糖 小さじ 1/2★鶏ひき肉 200g
B [しょうゆ 大さじ 2
みりん 大さじ 2
砂糖 大さじ 2
酒 大さじ 4★もやし 1袋
C [鶏がらスープの素 小さじ 1
しょうゆ 大さじ 1
ごま油 大さじ 1/2
すりごま 大さじ 1

【作り方】

- ① ほうれん草はたっぷりの水を沸かし、固めにゆで、2cm長さに切る。
- ② ①の水気をしっかり絞り、Aの調味料で和え、レンジで30秒加熱する。
- ③ 卵を割りほぐし、砂糖を加える。熱したフライパンに流し入れ、菜箸4本で手早くかき混ぜ、炒り卵を作る。
- ④ もやしはさっと洗い、耐熱容器に入れる。ラップをふわっとかけてレンジで1分加熱、取り出したら、Cの調味料で和えて冷ます。
- ⑤ 鍋に鶏ひき肉とBの調味料を入れ、火にかける前に泡立て器でしっかり混ぜる。
- ⑥ ⑤を火にかけ、泡立て器でかき混ぜながら加熱する。水分が少なくなり、ひき肉がポロポロになったら完成。
- ⑦ 小さめの丼にごはん130gを盛りつけ、②のほうれん草、③の炒り卵、④のもやし、⑥の鶏そぼろを彩りよく盛りつける。

にこにこ子育てプチ講座 テーマ「アンガーマネジメント④」



イライラの傾向を知る「アンガーログ」

「怒りの記録(アンガーログ)」は、自分がどんなことに怒ってしまうのかを客観視するアンガーマネジメントの方法です。カッとなった時は、スマホのメモ帳やアプリ、手帳などを使って「何に対してイライラしたのか?」をメモし、記録に残すことで、自分の怒りの傾向が分かり、怒りをコントロールすることに効果があります。

やり方とポイント・・・イライラしたり怒ったりしたことをその都度記録します。

例: ①日時・場所 2月18日 リビング
②出来事 夕食の時間なのに、はいと返事をしながらもゲームをやめない
③思ったこと なぜゲームをやめないの 手を洗って早く座りなさい
④怒りの強さ 5 (怒りの強さ10段階で評価する)

※詳しくは「アンガーログアプリ」で検索してみてください。

家庭教育支援員 牧野恵忠