

令和2年度

ロクソワ

ROCSWAっこ vol.4

岩沼市健康増進課便り

3月発行

乳幼児期のお子さんを育てている
ママ・パパへの育児のヒント



岩沼市マスコットキャラクター
岩沼係長



目次

1. 子育てQ&A
2. 子育てINFORMATION
3. 保健師の特集
「ママのセルフケアについて」
4. 管理栄養士の特集
「もっと魚を食べよう！」

オンライン相談を 実施しています！



【対象】

岩沼市にお住まいの乳幼児の保護者、妊婦さんなら
どなたでもご利用いただけます♪

【ご利用方法】

①メールでお申込み

✉ hokenshi@city.iwanuma.miyagi.jp



【タイトル】

「オンライン相談希望」

【内容】

- ①氏名(相談者とお子さん) ※妊婦さんは相談者のみ
- ②お子さんの生年月日 ※妊婦さんは不要
- ③ご利用希望日時
(祝祭日を除く月・水・金曜日 9時～16時)
- ④相談内容(「〇〇について」など、簡単に)
- ⑤電話番号

②送られてきたメールアドレスにID、相談日時などを
送信します。

③お約束した日時に、Zoomでお話ししましょう！

※スマートフォンやタブレット、パソコンなどのカメラ付きの
通信機器とインターネット環境、メールアドレスが必要で
す(通信料がかかりますので、Wi-Fi環境下でのご利用
をお勧めしています)。

子育てQ & A

Q 遊び食べがひどく、
落ち着いてご飯が食
べられません。

By.. 1歳8か月児健診に
来ていたママさん

A

遊び食べは、子どもの成長の過程であると認識していても、ママにとっては
対応が大変ですね。

＜対応のポイント＞

- ✿ おやつ時間を早めたり、量を少なくする、いっぱい遊ぶなど、ご飯の
時にお腹がすくように生活リズムを整えることが大切です。
- ✿ おもちゃを片付ける、テレビを消すなど、食事に集中できる環境を整えましょう。
- ✿ だいたいの食事時間(たとえば30分)を決め、時間を過ぎても進まない
ときは「ごちそうさましようか？」と声をかけ、食べないようなら片付けましょう。
- ✿ お子さんが食べきれそうな量を出し、食べきれたときは褒めましょう。
食べきれた、という体験を積み重ねていきましょう♪

困ったり、悩んだ時には
「赤ちゃんホットライン」
「ちびっこ相談」を
ご利用ください

次回ちびっこ相談：来年度の予定が決まり次第、広報等でお伝えします。
赤ちゃんホットライン：月・水・金 9:00～16:00 ☎ 0223-22-2754





自粛ムードから早1年、気を張ることも多く、先の見えない状況に、体力的にも精神的にも疲れが溜まってきているママも多いのではないのでしょうか。今号では、ご自宅で行えるリフレッシュ方法についてまとめてみました。

子育てをするためにはママ自身が元気であることがとても大切です。
自分に合ったリフレッシュ方法を見つけ、適度に息抜きをしながら、子育てしていきましょう。

プチ贅沢編

- ・ちょっと高いお菓子やスイーツを食べる
- ・好きな飲み物を飲む
- ・ちょっといい入浴剤を使ってみる など



たまには大人ならではのプチ贅沢をしてみてもいいのでは？

見る編

- ・漫画や本を読む
- ・映画やドラマをみる など



笑いや感動の涙はこころをスッキリさせる効果があるとされています。思い切り笑ったり泣いたりして気分転換するのはいかがですか？

聴く・歌う編

- ・好きな音楽を聴く
- ・歌を歌う(車内がオススメ) など

「音楽」は、言葉にできない感情を表現してくれることがあります。その時の気分合った曲を選んで音楽に浸ってみるのはいかがですか？

身体を動かす編

- ・ストレッチ、ヨガ
- ・ウォーキング
- ・自転車に乗る など



運動は、ネガティブな気分の発散、寝付きをよくする効果などが期待できます。無理はせず、「スッキリした！」と思える程度に、からだを動かしてみましょう。

また、ダイエット効果も期待できます。

書く(描く)編

- ・自分の気持ちを書く
- ・イラストを描く
- ・塗り絵をする など



想いを書き出すことで、自分の気持ちを客観的に見ることができ、落ち着いて物事を考えることができます。

一時保育やファミリーサポートなどの事業もあります。
1人で抱え込まず、周囲に協力を求めましょう★

★ちょっと一息♪おいしいお話★

もっと魚を食べよう！

毎日の献立に悩むことが多いと思いますが、魚よりも「家族が喜んでくれるから」と、肉を選びがちではないでしょうか。

魚には、良質の動物性たんぱく質が豊富だけでなく、鉄分や亜鉛などのミネラル、ビタミンBやビタミンDなどのビタミン類など、健康の維持に役立つ成分がたっぷり！

さらに、記憶力や集中力アップを助けるDHAとEPAが豊富なので、脳の発達を期待したい育ち盛りのお子さんには、積極的に魚を食べたいですね。

得意料理のレパートリーに魚レシピを追加してみませんか？



いわしの蒲焼き丼

みんな大好き『甘じょっぱい味』♡お弁当のおかずにもぴったり！

(材料:3人分)

いわし6尾(サバなど他の魚でも代用可能です)、小麦粉適量、サラダ油小さじ2、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ3、砂糖小さじ1、白ごま適量

(作り方)

- ①いわしは開き(スーパーの鮮魚コーナーで開いてもらうことも可能です)、両面に小麦粉を薄くまぶす。
- ②油を敷いたフライパンを熱し、①のいわしを両面こんがり焼く(いわしの身の面を先に、後で皮面を焼く)。
- ③しょうゆ、みりん、砂糖を合わせた調味料を、②のフライパンに入れ煮立たせたら、煮汁が無くなるまでいわしの両面に絡めていく。
- ④どんぶりにご飯を盛り付けたら、白ごまをたっぷり振り、その上に③の蒲焼きを盛り付ける(大人はお好みで白髪ねぎや七味唐辛子を追加しても美味しく頂けます)。