

## 働き盛りの皆さん、 朝ごはんを食べていますか？

市民へのアンケート調査結果では、20歳代～30歳代で朝ごはんを食べない人の割合が高くなっています。「甲賀市食育推進計画」では、朝ごはんをしっかりと食べることに取り組んでいます。朝ごはんは1日のスタートの大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べて1日元気に活動しましょう。

そこで、忙しい朝でも手軽にできる《万能そばろ》を紹介します。

健康推進員は、各地域でいろいろな料理講習会をしています。皆さんもぜひ、ご参加ください。

### 万能 そばろ

#### 材料

- |       |      |         |    |
|-------|------|---------|----|
| ・しらす  | } 適量 | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・ひき肉  |      | ・サラダ油   | 少々 |
| ・玉ねぎ  |      |         |    |
| ・人参   |      |         |    |
| ・ピーマン |      |         |    |
| ・しょうゆ |      |         |    |

#### 作り方

- ①野菜はみじん切りにする。
- ②フライパンを温めてサラダ油をひき、しらす・ひき肉と①を炒める。
- ③しょうゆ、塩・こしょうで味をつける。

朝の忙しいときに  
作りおきしておける  
ので便利ですよ



#### これを作りおきしておいて

1. ごはんの上に乗せて、そばろごはん
2. チャーハンの具にする
3. ロールパンにはさんで
4. 卵焼きに入れて

などなど利用してみよう！

※作りおきする時は、冷凍保存して、1回分ずつ加熱して使いましょう。

問い合わせ 健康推進連絡協議会事務局(保健介護課) ☎ 65-0703 ☎ 63-4085



## 家庭教育 子育て・親育ち講座

第4回

体も心も抱きとめる



～教育の出発点は家庭から～

市では、家庭教育振興事業の一環として生後1か月以上の赤ちゃんと保護者の方を対象に、年間に数回、ベビーマッサージ講座を開催しています。

マッサージ法には免疫力を高め、脳の発達を促す効果があるといわれていますが、家庭教育としてこの講座に取り組んでいる一番の目的は、目と目を合わせ声かけをして体に触れるという一連の動作をとおして、親子のコミュニケーション・信頼関係を深めることにあります。

赤ちゃんは、思っている以上に外部の環境に敏感に反応しています。保護者からあたたかい言葉かけや心地よい刺激を与えられることで愛される実感を持ち、情緒が安定してくるといわれています。特に、自分で何もしない乳児期に、しっかりと体も心も抱きとめられた子どもは、大きな安心感を育むことができます。それは生涯を通してその人を支えていくといってもいいくらい大切なことです。

日ごろから親が「相手の話をじっくり聞く」「同じ目の高さで考える」「深い関心を払う」といった姿勢を身につけることで、子どもは親に愛されている実感を得ることができます。

子どもが大きくなっても、「見つめる」「声をかける」「スキンシップ」。こういった家族の日常的なふれあいは、いつまでも持ち続けていきたいものです。

#### ベビーマッサージ講座(要申込・先着15組)

日時●8月4日(火) 10:30～

場所●水口中央公民館

※詳しくは12ページの「家庭教育のコーナー」をご覧ください。

引用:「家庭教育手帳」(文部科学省)

「家庭で・地域で・学校で みんなで早寝早起き朝ごはん～子どもの生活リズム向上ハンドブック～」(文部科学省)

問い合わせ **こども未来課 家庭教育振興係**

☎ 86-8171 ☎ 86-8380