

しっかりとろうカルシウム



子どものころから、強い骨を作り、それを保つためにはカルシウムの摂取が必要です。乳製品にはカルシウムがたくさん含まれ、吸収しやすいので、すすんで食事に取り入れましょう。

土山町頓宮地区の行事で、健康推進員の活動として、食育推進のために簡単に作れる乳製品を使った手作りおやつを提供しました。乳製品の中でも、スキムミルクは低脂肪でカルシウムの含有量が多く、吸収率も良いといわれています。また、粉末のため手軽にお菓子や料理に使えます。

黒ゴマ白玉《スキムミルクを使って》

メニュー：日本食生活協会「よい食生活をすすめるためのしおり」より

エネルギー	130kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	2.9g
カルシウム	96mg
塩分	0g

材料（4人分）

A	練り黒ゴマ	… 大さじ1
	きなこ	… 小さじ2
	スキムミルク	大さじ2
	砂糖	… 大さじ1
	片栗粉	… 小さじ2/3
	水	… 80ml
白玉粉	… 70g	
水	… 50～60ml	
バナナ	… 1/2本	

- ①鍋にAを入れてよく混ぜ、中火にかける。フツツしてとろみがついたら、火を止める。
- ②白玉粉に分量の水を加えて耳たぶ程度の硬さに練り、1人2個ずつにして丸める。
- ③中心を押さえ、平たく整え、ゆでる。浮き上がってからさらに1分ゆで、冷水にとる。
- ④水気を切って器に盛り、バナナを切って添える。①のゴマソースをかける。

区民にも好評でした

- のどごしがよく、おいしかった
- 黒ゴマの香りが良かった
- 簡単に作れそうなので、家でも一度作ってみたい

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

～教育の出発点は家庭から～

第8回

しっかり叱る、
しっかりほめる①



「子どもを叱る」。子育ての中で、そのタイミングや叱り方に悩みをもっている保護者の声を聞きますが、家庭教育では、「しっかり叱る、しっかりほめる」ことをお勧めしています。

「しっかり叱る」ポイントとしては、

- 叱る時は、気分によらず【冷静に・真剣に】叱る。
- 後でではなく、その場【現場】で注意をする。
- 何がいけないのか、子どもに【理由】を伝える。

ことがあげられます。

叱る理由は、危険なことをした時、他人に迷惑をかけた時、ルールを守らない時などが多いと思いますが、叱った後子どもの様子を見て悪いことをしたと理解したら受け止めてあげることが大切です。子どものことを思って叱ったのであれば、そのことを悔いてむやみに子どもの機嫌をとったりするのではなく叱ったこと自体には自信をもっていいのです。

ただ、「しつけなくては」という気持ちが先にたつと、ついたたいてしまったり、大きな声を出したりとその行為に歯止めがきかなくなってしまう場合があります。子育てのイライラやストレスが、子どもへの愛情を忘れさせ、「(感情にまかせて)怒る」=「(しつけとして)叱る」という行動にすりかわることもあります。子どもの心や身体を傷つけるような叱り方は、教育的な効果がないばかりでなく、児童虐待につながる可能性もあります。

しつけは保護者の大切な役目です。叱る時はしっかり叱りましょう。その時、叱られる子どもの姿や立場を思いやる気持ちがあれば、「しつけ」と「虐待」は大きく違ってくるはずです。

一部引用：「家庭教育手帳」(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