

ヘルスメイトからのお便り その20 元気な体は毎日の食事から ～1日3食しっかり食べる～

真夏の太陽がまぶしい季節となりました。冷房や冷たい食べ物のとり過ぎで、体調を崩していませんか？夏バテ予防にも、胃腸をあたためる、温かい具だくさんのスープはおすすです。冬瓜と鶏ひき肉だんごでやさしい味に仕上げました。

冬瓜入り五目スープ

【材料】2人分 [1人分 155Kcal 塩分1.3g]
 冬瓜(とうがん)…100g、トマト…小1個(150g)、いんげん…2本(20g)、
 しいたけ…2枚(20g)、絹豆腐…80g、鶏(ムネ)ひき肉…100g
 ◎調味料A：しょうが汁…小さじ1、酒…小さじ1/2、塩・こしょう…少々
 ねぎ(みじん切り)…5cm(10g)、片栗粉…小さじ1～2
 コンソメ…1/2個、水…カップ2、しょうゆ…小さじ1



【作り方】

- ① ボウルに鶏ひき肉と調味料A、ねぎを加えてよく混ぜ、片栗粉を入れてさらによく練る。
- ② トマトは湯むきをして2～3cmの角切りにする。
- ③ いんげんはさつとゆでて斜め薄切りにする。
- ④ 冬瓜はワタをとり、皮を厚めにむいて、2～3cm角に切り軽くゆでる。しいたけは石づきを取り薄切りにする。
- ⑤ 豆腐は3cm長さで、1cm角の拍子木切りにする。
- ⑥ 鍋に水とコンソメを煮立て④を入れ煮込む。冬瓜がやわらかくなったら、①をスプーンなどで一口大にまとめ、汁に落とし入れる。煮えたらアクを取り②と⑤を加え、しょうゆで味付けする。
- ⑦ 器に⑥を入れ、いんげんを飾る。

【おすすめポイント】

冬瓜(とうがん)は夏が旬の野菜ですが、冬まで貯蔵できるのでこの名前がついています。成分のほとんどが水分で淡白なので、鶏肉などと一緒に煮物やスープなどがおすすめです。ビタミン等も多く含まれているので上手に活用しましょう。

絵本のある窓辺 第71回「ほっぷすてっぷかぶとむし」「うさこちゃんとうみ」

今回は夏におすすめの絵本を2冊紹介します。

夏の虫で子どもたちから大人気の虫といえば、かぶとむし！『ほっぷすてっぷかぶとむし』というタイトルの通り、かぶとむしが「ほっぷ」「すてっぷ」「じゃーんぷ」と楽しそうに踊ります。丸い目と6本の足の動きから、かぶとむしの愉快的雰囲気が伝わってくる絵本です。



『ほっぷすてっぷかぶとむし』
 増田純子 作
 福音館書店

うさこちゃんはどうさんと海へ出かけました。シャベルとバケツをもって、水泳パンツをはいて遊ぶ準備万端！大きな砂山を作ったり、色や形も様々な貝を拾って遊んだり、海に入ったり……海でたっぷり遊びます。楽しそうなうさこちゃんをみると、きっと海に行きたくなりますよ。



『うさこちゃんとうみ』
 ディック・ブルーナ文/絵
 いいものもの訳
 福音館書店 (中図書館 春田さんより寄稿)

横浜市中区地域子育て支援拠点

のんびりんこ

*住所 〒231-0013 横浜市中区住吉町1-12-1 belle 横浜3階
 *TEL/FAX 045-663-9715
 *開館時間 10:00～16:00 *休館日 日曜日・月曜日・年末年始
 *利用料 無料 ※初回のみ登録が必要(登録カード発行)
 *対象 未就学児(主に0～3歳児)のお子様と保護者・妊婦とその家族
 子育てに関わるボランティア
 *HP <http://www.nonbirinco.com/>
 *アクセス
 ・JR 関内駅南口 徒歩5分
 ・横浜市営地下鉄関内駅出口1 徒歩5分
 ・市営バス「市庁前」 徒歩2分

※駐車場・駐輪場はありません。
 公共の交通機関をご利用ください。



●横浜子育てパートナー

『横浜子育てパートナー』は、『のんびりんこ』にいます！「こんなこと聞いてもいいのかな…」と思わずに、気軽に声をかけてください。「親子のひろば」や地域ケアプラザの「子育てサロン」などへ出張も！お話し聞かせてくださいね。



*受付時間 火～土曜日 10:00～16:00
 *TEL 045-228-8330 FAX 045-663-9715

●横浜子育てサポートシステム中区支部事務局

*受付時間 火～土曜日 9:00～17:00
 *TEL/FAX 045-663-0676



のんびりんご通信

乳幼児の食物アレルギー講座 [まとめ]

食物アレルギーって？どんなことに注意したらいいの？など気になることがたくさん！先日、みなと赤十字病院アレルギーセンターのお医者さん・看護師さんによる「乳幼児の食物アレルギー」講座を実施しました。主な内容を掲載しますのでぜひご参照ください。

◎食物アレルギーとは…

本来、人にとって栄養源となるはずの食べ物によって、ある特定の人の体に悪い影響が出ることです。原因となる食品は「たんぱく質を含むものすべて」となります。主な原因食品は①鶏卵②乳製品③小麦粉④大豆・魚卵・ナッツなどです。

◎食物アレルギーの症状は？

じんましん・かゆみなど皮膚症状(90%の人に出る)、腹痛・嘔吐・下痢など消化器症状、咳・喘鳴・呼吸苦など呼吸器症状、鼻水・涙目など粘膜症状、ぐったり・意識低下・血圧低下など全身症状(かなり危険！)

◎こんな時は食物アレルギーを疑いましょう

1回目：たまご(離乳食)を食べたあと機嫌が悪くなり、じんましんが出た

↓一週間後

2回目：体調の良い時にもう一度たまご(離乳食)を食べたあと、じんましんと咳症状

※1回目には病院でアレルギーの確定はされないことが多く、二回目も同じような症状が出た際に検査やアレルギーの確定へととなります。1回では判断できず、この再現性がポイントとなります。

◎食物アレルギーと診断されたら…

アレルギー物質の中には成長とともに改善しやすい食品(鶏卵・乳・小麦・大豆)と、改善しにくい食品(ナッツ類・魚介類・ソバなど)があります。

不必要な除去をしないためにもかかりつけ医による継続的なフォローが大切です。



◎食物アレルギーの治療やフォロー、栄養など

食物アレルギーを治す薬はありません。治療には原因物質の除去が必要です。最近では「食べられる範囲で食べていく(必要最低限の除去)」が主流です。必要最低限の除去とはアレルギーの程度によって食べられる量や形態が異なり、原因食品でも症状が出ないものは食べてもよい、ということです。

ただし…

食べられる量を自己判断で決め、食べるのは大変危険です。医師の指示のもと食物経口負荷試験を受けましょう。

◎食物アレルギーって遺伝する？予防法は？

- ・妊娠中や授乳中に特定の食品を除去→予防効果なし、バランスのよい栄養摂取が必要。
- ・遺伝→必ずではない。
- ・保湿して乾燥を防ぐ→研究段階ではあるが体のバリア機能を整える、という点で効果あるかも。
- ・離乳食を開始時期を早める、遅らせる→早めても遅らせても予防効果なし。

食材は新鮮なものを使用し、下処理はしっかり行うようにしましょう。

☆離乳食の基本として初めてのものを食べるときは

「体調のよい」「平日の午前中に」「一口ずつ」食べさせようようにしましょう。



のんびりんごに講座の資料(配布用)があります。ぜひご覧ください。

中区すくすくモバイル

携帯メール会員募集中！！



中区すくすくモバイルは、もう登録されましたか？イベント情報や地域の遊び場、栄養士のおはなし、中区内のイベント情報などタイムリーな子育て情報が満載！右のQRコードを読み取っていただければすぐに利用可能です。ぜひご登録ください！！毎週木曜日に定期配信をしています。



2018 8



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 ☺	2	3	4 ★たくまっ子クラブ (11:00~12:00)
5 休館日	6 休館日	7 ★助産師相談 (13:00~15:00)	8 ☺	9 ★栄養士相談 (10:30~12:30) ★カウンセラーによる 気軽な相談(男性かたへ) (10:00~16:00)	10 ★あかちゃんと一緒に おしゃべりタイム (11:00~11:30)	11
12 休館日	13 休館日	14	15 ◆子育てサポートシステム 入会説明会 (10:30~11:30)	16 ★たんじょうび会 (11:00~11:30)	17	18 ★ツインズカフェ (10:00~12:00) ★ホットカフェ (13:30~15:00)
19 休館日	20 休館日	21 ◆いろんな国の言葉で あそぼう (10:30~11:30)	22 ☺ ★保育・教育 コンシェルジュ相談 (13:30~15:00)	23 ★カウンセラーによる 気軽な相談(男性かたへ) (10:00~16:00) ◆mama yoga (10:30~12:00)	24	25 ★あかちゃんと一緒に おしゃべりタイム (14:00~14:30) ★おもちゃの病院 (10:00~15:00)
26 休館日	27 休館日	28 ★子育て応援 ボランティア説明会 (14:00~15:00)	29 ☺	30 ◆子育てサポートシステム 入会説明会 (10:30~11:30)	31	

保育士相談*基本毎週水曜日 10:00~11:30

2018 9



※予定は急遽変更になる場合もあります。ご了承ください。
※予約不要イベント...★マーク 予約イベント...◆マーク

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1 ★たくまっ子クラブ (11:00~12:00)
2 休館日	3 休館日	4	5 ☺ ★助産師相談 (13:00~15:00)	6 ◆離乳食講座 (10:30~12:00)	7	8 ◆幼児安全法 ①10:00~12:00 ②13:30~15:30
9 休館日	10 休館日	11 ◆いろんな国の言葉で あそぼう (10:30~11:30) ★栄養士相談 (13:00~15:00)	12 ☺ ★あかちゃんと一緒に おしゃべりタイム (14:00~14:30) ◆子育てサポートシステム 出張入会説明会 @養沢地域ケアプラザ (13:30~14:30)	13 ★カウンセラーによる 気軽な相談(男性かたへ) (10:00~16:00) ★子育て応援 ボランティア説明会 (14:00~15:00)	14 ★保育・教育 コンシェルジュ相談 (10:30~12:00)	15 ◆沐浴体験 (13:00~14:30)
16 休館日	17 休館日	18 ◆子育てサポートシステム 入会説明会 (10:30~11:30)	19 ☺ ★外であそぼう @本牧山頂公園 (10:00~11:30)	20 ★たんじょうび会 (11:00~11:30)	21 ★あかちゃんと一緒に おしゃべりタイム (11:00~11:30)	22 ★おしゃべりの会 ~中区ダウン症児の 親子の会~ (10:00~11:30)
23 /30 休館日	24 休館日	25	26 ☺ ★カウンセラーによる 気軽な相談(男性かたへ) (10:00~16:00)	27 ★おはなしの時間 (11:00~/11:40~) ★保育・教育 コンシェルジュ相談 (13:30~15:00)	28 ◆子育てサポートシステム 入会説明会 (10:30~11:30)	29

<食事に関するお願い>食物アレルギー等への配慮の為、お菓子の持ち込みをご遠慮いただいています。
のんびりんこでの飲食は食事と水分補給にかぎらせていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

★ツインズカフェ

8/18(土) 10:00~12:00
「双子の子育て」ならではの楽しさ、苦労、困った～！等を気軽に話し合いませんか。今回は夏のスペシャルドリンクもご用意しています。ホッと一息ついてくださいね♥
※お子さんの飲みものは各自ご用意ください

★ホッとカフェ

8/18(土) 13:30~15:00
パパもママも子育ては楽しい！でも、ちょっと大変だなぁと思う時もある…そんな思いと一緒に話しませんか？
のんびりんこの「カフェ」で飲み物を用意してお待ちしています。
※お子さんの飲みものは各自ご用意ください

★おたんじょうび会

8/16(木)・9/20(木) 11:00~11:30
みんなでお誕生月の子をお祝いしましょう！
「かざぐるまの会」によるお楽しみもあります☆お誕生月でない子も参加できます。

「ひろば」での気軽な相談

○助産師相談

(妊産婦・赤ちゃんの健康・ミルク・卒乳など)
月1回実施 8/7(火) 13:00~15:00
9/5(水) 13:00~15:00

○保育・教育コンシェルジュ相談

(保育園・一時預かり・幼稚園の預かり保育など)
4~8月:月1回、9~10月:月2回実施
8/22(水) 13:30~15:00
9/14(金) 10:30~12:00
9/27(木) 13:30~15:00

★たくまっ子クラブ

『“リズム”生活リズムを整えよう』
・8/4(土) 11:00~12:00
～自分らしくすくすく育つ環境作り～
『子どもをあずけるって?』
・9/1(土) 11:00~12:00
～親の気持ち、子どもの気持ち～

月齢に適した親子運動遊び、講師による子育てミニ講座や育児座談会などを行います。
対象:0~2歳児
※就労しているママ、パパの参加も大歓迎♪
持ち物:運動しやすい服装、飲み物
定員:15組 ※当日直接お越しください。
講師:小峯 弘子
(乳幼児運動指導・子育てアドバイザー)

★あかちゃんと一緒におしゃべりタイム

8/10(金)、9/21(金) 11:00~11:30
8/25(土)、9/12(水) 14:00~14:30
赤ちゃんのママ・パパ集まれ～!!楽しい手遊びやお楽しみした後、参加者同士で交流します♪
対象:2ヵ月~1歳未満の親子

★子育て応援ボランティア説明会

8/28(火)、9/13(木) 14:00~15:00
地域での子育てをちょっとお手伝いしてみませんか?ボランティアに興味のある方は説明会にご参加ください。
対象:中区在住の20歳以上の方

★おしゃべりの会

～中区ダウン症児の親子の会～
9/22(土) 10:00~11:30
「こんな時、どうしてる?」等聞きたいこと知りたいこと、話したいことを一緒におしゃべりしましょう。
対象:未就学のダウン症児とその保護者

★おはなしの時間

9/27(木) 11:00~/11:40~
「ことりの会」によるわらべうたと絵本の読み聞かせ。お子さまと楽しいひと時を過ごしましょう。

★外で遊ぼう!

9/19(水) 10:00~11:30
@本牧山頂公園(山手町4丁目) 10:00集合)
元気いっぱい外で思い切り遊びましょう。子育て支援者さんが子どもにあわせて外の遊び方を教えてください。

○カウンセラーによる気軽な相談

～男性カウンセラー～
(保護者自身の悩みなど)
月2回実施 10:00~16:00
8/9(木)・23(木)・9/13(木)・26(水)
※時間が変更となることがあります
※予約も可能です

☆相談をご希望の方は終了30分前までにこ来館ください

○保育士相談(こどもとの関わり方など)

～市立竹之丸保育園保育士～
毎週水曜日実施 10:00~11:30
※祝日除く ※8/15はなし

○栄養士相談

(ミニ講座と栄養相談)
月1回実施 8/9(木) 10:30~12:30
9/11(火) 13:00~15:00

予約イベント

※予約開始日・申込方法等、確認してね♪

◆横浜子育てサポートシステム

入会説明会

8/15(水)・8/30(木)
9/18(火)・9/28(金) 10:30~11:30
※出張入会説明会
9/12(水) 13:30~14:30

@養沢地域ケアプラザ

子どもを預かって欲しい人(利用会員)と、子どもを預かれる人(提供会員)が会員登録し、子育てをサポートします。まずは入会説明会にご参加ください。

定員:各15人

問合せ・申込み:

横浜子育てサポートシステム

中区支部事務局 ☎045-663-0676

◆のんびりんこで沐浴体験 第3回

9/15(土) 13:00~14:30
対象:これからパパ・ママになる
中区在住の方
定員:10組(妊娠20週以上の方)
申込:8/15(水) 10:00~
来館又は電話にて受け付け開始
*年6回の実施を予定しています。
*終了後お時間のある方はのんびりんこの見学もできます。

◆mama yoga

8/23(木) 10:30~12:00
対象:産後3か月以降のママ 10組
参加費:300円
申込:8/9(木) 10:00~
※母子同室保育で、参加者が交互に子どもを見合うようになります。
【申込方法】
のんびりんこ内設置の申し込み書を記入の上、受付窓口にご提出ください。

◆離乳食講座

～離乳食は食べることはじめの一步～

9/6(木)
①10:30~11:00
離乳食を始める前～始めたばかりの親子
(おおよそ4~5か月) 10組
②11:00~12:00
離乳食を進めている親子
(おおよそ6か月~11か月) 15組
※①に参加の方はそのまま②にも参加可
申込:8/23(木) 10:00~
費用:無料
講師:りぼんの会 管理栄養士
※詳細はチラシ・HPをご確認ください

離乳食は赤ちゃんにとって食べることの「はじめの一步」。デモンストレーションを見ながら各段階の食材の硬さや調理方法を管理栄養士さんが実演してくれま

◆いろんな国のことばであそぼう

8/21(火)・9/11(火) 10:30~11:30
世界には英語以外に色々なことばがあります。簡単な手遊びやゲームで世界のことばに触れてみませんか?申込先はのんびりんこにお問合わせください。
【共催】ヒッポファミリークラブ

◆おもちゃの病院

8/25(土) ①10:00~12:00
②13:00~15:00
※終了30分前までにお越しください
費用:無料(電池・特殊な部品のみ実費)
対象おもちゃ:子どものおもちゃ
(ベッドメリーなどもOK)
※修理できない(対象外)のおもちゃもあります。詳しくはHP・チラシをご覧ください
定員:各5名(1人2点まで)
申込:8/11(土) 10:00~

◆幼児安全法

9/8(土) ①10:00~12:00
②13:30~15:30
※①②ともに同じ内容です
対象:未就学児を子育て中の
保護者とその祖父母
申込:8/25(土) 10:00~
来館又は電話にて受け付け開始
講師:日本赤十字社 指導員
※お子さんも同室で受講ができます