



サポートーズ通信

サポートーズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています

57号
令和5年
4月発行

陽気もよくなりそろそろ外にお出かけしたくなりますね。子どもと一緒に公園に行きたいけど、公園に行く時は何を持っていけば良い？どこの公園が良いかな？など、お出かけ前に悩むこともありますよね。今回はボランティア記者のママと一緒に関内地域の公園、2か所にお出かけしてきました。

<福富町西公園>

吉田町商店街を抜けて大岡川沿いにある公園。広場でボール遊びしたり、月齢に合わせて遊べる遊具もあります。近くの保育園のお友だちも遊びに来ています♪

最初はドキドキ...
すぐに坂道もハイハイで登れたよ！



歩くの大好きな1歳児♪
何度も階段を上っていて
それだけでも楽しそう



公園を利用している親子の方の中には11時くらいまで公園で遊び、昼食後はお昼寝、夕方また公園に行く方もいるようでした。日によって近くの公園や少し遠くの公園まで足を伸ばして遊びに行くのも良いですね。

子育ての疑問 Q&A

☆ 横浜市立みなと赤十字病院
小児科医師 飯尾さんが教えてくれました



Q：子どもが便秘になりやすく、便秘でない時も便がコロコロの硬い便で排便の際に苦しそうにしています。排便後にはお尻の周りが切れてしまうこともあります。便秘にならないように水分を多めにとったり、食物繊維の豊富な野菜も食べさせているのですが、なかなか改善されません。便秘にならないためのマッサージやそのほかの解消法があれば教えていただきたいです。

A：お子さんの便秘は決して珍しいものではありません。自宅で出来る対応として、乳児期ではお腹を「の」の字にマッサージすることや綿棒浣腸などがあります。幼児期では適切なトイレットトレーニングを行うことが大切です。この時期は特に便秘になりやすいため、飲み薬や浣腸などの薬物療法を必要とすることも多々あります。学童期では、朝食後など決まった時間に排便する習慣を身につけること、便意を我慢しないこと、3食しっかりと食べること、生活のリズムを整える事、適度に運動する事などが重要です。どの年代でも水分を多めにとったり、食物繊維を豊富にとることも効果があると言われています。しかし、自宅で出来ることも限りがあります。どの年代においても薬物療法を開始した方がよい場合や便秘の原因として何かしらの病気が隠れている場合もあるため、気になる場合はかかりつけの小児科で相談してください。



ヘルスメイトからのお便り



今回は大豆を使ったチキンナゲットを紹介します。大豆にはたんぱく質の他にも脂質やビタミン・ミネラル・食物繊維などたくさんの栄養素が含まれています。

昔から日本人の生活には欠かせない食品で、育ち盛りのお子さんにはぴったりの食材です。

春本番です！お弁当箱にナゲットと色とりどりの野菜や果物を添えて、お子さんと一緒にお花見に出かけてみませんか♪

チキンと大豆のナゲット風

【材料】10個（1人分 76kcal、塩分0.4g）

- ☆鶏むね肉ひき肉…100g
- ☆ツナ水煮缶（小）…1/2缶
- ☆マヨネーズ…大さじ1
- ☆卵…1/2個
- ☆小麦粉…大さじ3
- ・大豆水煮…100g
- ・サラダオイル…大さじ2（揚げ焼き用）
- ・ケチャップソース〔ケチャップ…大さじ2、ウスターソース…大さじ1〕



【作り方】

- ① ボウルに大豆の水煮を入れ、フォークかマッシャーで軽くつぶす
- ② ①に☆の材料をすべて入れ、混ぜる（混ぜすぎないように注意）
- ③ ②を10等分にして小判型にする
- ④ フライパンにサラダ油を温め、③を揚げ焼き（注）し、お皿に盛りつける
- ⑤ ケチャップソースの材料を混ぜておく
- ⑥ ケチャップソースを添える ※小さなお子さんはケチャップでどうぞ召し上がり
- ⑦ 野菜を添えると華やかになるのでおすすめです

【にんじんのグラッセ・茹でブロッコリー】

- ・にんじん40gを5枚に切り、小さな鍋ににんじん、水60cc、砂糖小さじ1、バター小さじ1/4を入れ、やわらかくなるまで煮る
- ・ブロッコリー100gは水で洗い、小房に分けて耐熱皿にのせ、大さじ1～2程度の水を回しかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600w）で1分30秒～2分加熱したらできあがり

【ひとくちメモ】

- ・（注）「揚げ焼き」は食材がある程度浸かるくらいの油の深さで揚げる調理法です
- ・ナゲットの材料に、にんじんのすりおろしや味噌を少し加えて大人の味にアレンジするのも良いですよ

絵本のある窓辺 「おでかけばいばい」

色々な動物の親子が「おでかけ おでかけ」「いってらっしゃーい」「ばいばーい」と出かけて行きます。最後はみんなでバスに乗って出発です。リズミカルな言葉の繰り返し、「ピタコン ピタコン」「ねっこ たっこ」といったユニークな擬音語の響き、愛嬌のある動物たちの姿がとても楽しい作品です。

おはなし会で読むと子どもたちが「ばいばーい」と声を出して動物たちに手を振ってくれます。

「おでかけばいばいのほん」シリーズは他に『めんめんばあ』『くらいくらい』があります。ぜひ3冊お楽しみください。（中図書館 有川さんより寄稿）



ぶん・はせがわせつこ
え・やぎゅうげんいちろう
福音館書店

編集後記



息子が1歳9ヶ月になりました。子供と向き合うのが大変になってしまったことがあります。やはり我が子は可愛いのです。

（ボランティア記者：Lovely train）

新しくサポートーズに加わりました。凪ママです。宜しくお願いします。ディズニーとB'zが大好きです。最近、お外で歩き始めた我が子が『ママ～』と手を差し伸べてくれるのが幸せでした♡

（ボランティア記者：凪ママ）