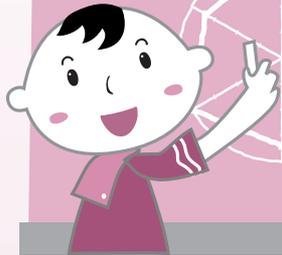


# まいばらんず 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

## 12月15日(月)の給食



「いわし」には、血液の流れをよくする脂がたっぷり含まれているので、生活習慣病の予防もかねて、子どもたちにぜひ食べて欲しい食材です。ほんのりとカレー味が効いているので、子どもたちに食べやすい味付けになっています。他の揚げ物料理にも応用できるので、ぜひご家庭でもお試しください。



お試しメニュー



### いわし開きのカレー揚げ

材料 (4人分) .....

いわし開き (40g)	4枚	純力カレー粉	A	小さじ1/5
でんぷん	20g	砂糖		小さじ1/3
揚げ油	適量	しょうゆ		小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/4	酒		小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/4	水		大さじ2弱
油	小さじ1/3			

作り方 .....

- ① いわしの両面に、はたくようにして、でんぷんをつける。
- ② ①のいわしを175℃くらいの油で4分程度揚げ。
- ③ 鍋に油をひき、にんにく・しょうがを炒め、Aの調味料を加えてたれを作る。
- ④ 揚げたいわしに③のたれをかけて出来上がり！

## 健康きらい

すくすく子育て  
お子さんとスキンシップしてますか？

「小さい頃は、たくさんのスキンシップを！」という話をよく聞きますが、なぜでしょうか？

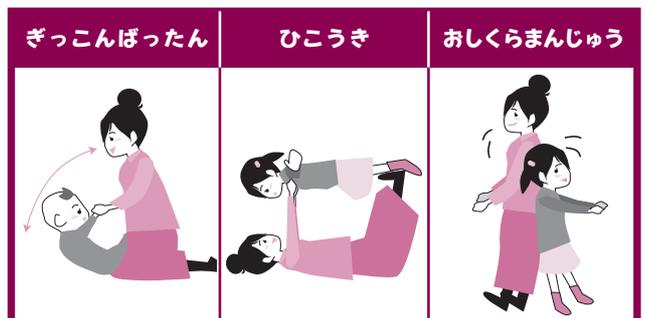
産まれたての赤ちゃんは、脳の機能（私たちが生きていく上での活動を司る）がまだ未熟なため、月齢と共に見られる成長の姿は、脳の成熟が大きく関わっています。それを促すのが5感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）への刺激（関わり）で、特に触覚への刺激（触れる・抱っこ等）は、他の4つの感覚の発達も促すと言われています。



乳児期はまず抱っこ。抱き癖は気にせず、たくさん抱っこしてあげましょう。その時に体を揺らしたり、歌を歌うと喜びます。また、お風呂あがりやオムツ交換の時に、体をさすってあげる事もよいでしょう。（声かけを忘れずに！）一緒に遊べるようになれば、下記のふれあい遊びもぜひやってみてください。遊ぶときは、テレビや携帯は“なし”で、必ずお子さんと向かいあって行ってください。

このような楽しいスキンシップをたくさん行うことで、子どもたちは「自分を十分に受け入れてもらっている」という安心感を得ることができ、その経験が幼児期や学齢期に何でも自信をもって取り組む力につながると言われています。

成長に伴い、スキンシップは減ると思いますが、小学校低学年でもまだ求めてくる時期ですので、十分に受け入れてあげてください。「ポンと肩をたたく」「背中をさする」等の軽いスキンシップで十分です。忙しい毎日ですが、それぞれの成長期、“今”しかないお子さんとの時間をぜひ大切にしてください。



お問い合わせ  
健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎)  
☎55-8105 ☎55-2406