



### ☆抱っこと安心感

皆さんは、子どもをいつごろまで抱っこしていましたか。子どもがある程度の年齢になると、そろそろ自立を考えると、抱っこをしてよいか迷う方も多いのではないのでしょうか。

抱っこは、何歳になったら止めなければいけないというものではなく、どちらかというところ、十分に抱っこされた子どもは、甘えを受け止められたことで、心安らかになり、安心感に満たされます。この安心感こそが実は子どもの心が成長していくために、とても大切なことなのです。

もし、子どもが抱っこを求めてきた時は、何歳になっても抱きしめてあげてください。きっと、子どもの心は

## 子どもの安心感を育てよう

問合先 保健センター ☎67・1151

癒されるはずです。

### ☆安心感は心の栄養

安心感を得て心が安定した子どもは、親や身近な人との愛着を深めていきます。愛情に触れ、相手を信じる事ができる子どもは、思いやりが育ちます。また、相手の行動や言葉に興味をわくため、そこから学び取ることができるようにもなります。

さらに、子どもは安心感を持つと、苦手なことにはぶつかった時でも、逃げてしまわずに立ち向かうことができ頑張れるようになります。このように安心感が心の栄養となり、子どもは物事に意欲的に取り組むようになります。

### ☆心の抱っこをしよう

子どもが困難にぶつかった時など、親や身近な人は子どものうまいかなかった気持ちを受け止め、じっくり話を聞いてあげるなどして「心の抱っこ」をしてあげましょう。そして、常に、子どもの心に安心感が育つように心がけることができれば良いですね。



今号は、昨年度に募集した「家庭の自慢料理」で採用されたレシピを学校給食風にアレンジしたポトフです。ポトフは、フランスの代表的な家庭料理で、洋風おでんとも言われ、体を芯から温めてくれるため、これからの寒い季節にぴったりの料理です。給食では材料を小さめに切っていますが、ご家庭では、大きめに切った野菜や丸ごとのウインナーをじっくり煮込めば、うまみたっぷりのポトフをおいしく召し上がれます。

### ◆材料(4人分)◆

- ベーコン(5mmせん切り).....1枚
- ウインナーソーセージ(2cm輪切り).....60g
- キャベツ(7mmせん切り).....葉1枚
- にんじん(1cm角切り).....中1/3本
- かぶ(1.5cm角切り).....小3個

## ポトフ

問合先 学校給食課 ☎66・1800



キロカロリー (1人分)

- 玉ねぎ(4mmせん切り).....中1/2個
  - グリーンピース.....20g
  - チキンコンソメ.....1個
  - 薄口しょうゆ.....大さじ1/2
  - 塩・こしょう.....少々
  - 水.....500cc
- ◆作り方◆
- ①鍋に水を入れて火にかけて、沸騰したらにんじんを入れて、あくを取ります。
  - ②ベーコン、チキンコンソメ、玉ねぎ、かぶ、キャベツを鍋に入れ、じっくり煮込みます。
  - ③野菜が柔らかくなったなら、ウインナーソーセージ、薄口しょうゆ、グリーンピースを入れます。
  - ④最後に、味をみて塩、こしょうを加え仕上げます。