

みんなの保健室



デジタル社会での子育て、まずは保護者自身のデジタル時間を見直そう！

デジタル化が急速に進み、スマートフォンのある生活が当たり前になっています。特に、新型コロナウイルス感染症の流行後は対面での人とのつながりが制限され、その代替としてオンラインでのつながりが急速に広まりました。その影響で子どもたちの外遊びは減少し、スクリーンタイムは大きく増加しています。

デジタル社会は利便性が向上するなどメリットはたくさんありますが、小さな子どもたちへの影響はとても大きいものです。乳幼児期は、“こころとからだ”的基礎づくりの大切な時期であり、自分を信じる気持ちや思いや

り、体力・運動能力を育てるには、直接人や物と関わることが欠かせません。まずは、保護者がメディア漬けになっていないか、見直しましょう。

こども家庭センター「はぐくみ」では、子育てに関することや家庭環境のことなど、随時相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

【問い合わせ】▽妊娠婦からおおむね就学前のお子さんがいる世帯は…保健センター（☎306-2277）▽18歳未満のお子さんがいる世帯は…子育て支援課子ども家庭担当（☎282-1711 内線1188）

会話を楽しんでいますか？

子どもの話をもっと聞いて、言葉のキャッチボールを！

- 生活の中で言葉は育ちます
- 読み聞かせも積極的に

何時間眠っていますか？

規則正しく食べて、十分な睡眠を！

- 起きる時間を決め、寝る1時間前にはメディアの使用をおしまいに

会話

目

近い距離で画面を見ていませんか？

幼児期の目が育つ時期
就学時の視力低下が深刻です！

- 1日2時間以上の外遊びを

生活リズム

遊び

幼児期に大切なこと

親子でスマホから離れた時間をつくりましょう



とうかい減塩day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスマイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

野菜たっぷりチヂミ



茨城キリスト教大学 生活科学部食物健康科学科 4年生考案レシピ！

【材料(1枚分)】

- | | |
|-------------|----------|
| ○ジャガイモ | ◎昆布だし |
| …大1個 | (または水) |
| ○タマネギ… 1/6個 | …小さじ1 |
| ○ニンジン… 1/6本 | ○酢…小さじ1 |
| ○カボチャ… 30g | ○しょうゆ |
| ○ニラ… 30g | …小さじ1 |
| ○もやし… 15g | ○ごま油 |
| ○ホールコーン | …小さじ1 |
| … 小さじ2 | ○七味唐辛子 |
| ○ごま油… 大さじ1 | (好みで加える) |

【作り方】

- ①ジャガイモは皮をむき、すりおろす。タマネギは薄切りに、ニンジンとカボチャは千切りに切る。ニラは5センチメートルの長さに切り、ホールコーンは水気を切る。
- ②ボウルに①ともやしを入れ、混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、②を流し入れ、こんがり焼き色がつくまで両面を焼く。
- ④⑤を混ぜ合わせてタレを作り、③に添えたら出来上がり♪

栄養価(1枚分)

- | |
|---------------|
| エネルギー…292kcal |
| 食塩相当量…0.9 g |

*すりおろしたジャガイモが切った野菜をつなげてくれるので、粉がなくてもチヂミができます。

*チヂミに欠かせないニラは、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、風邪を予防する働きのあるβ-カロテンが豊富な緑黄色野菜です。

ポイント♪