



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”の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】▽妊産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
未満のお子さんがある世帯は…子育て支援課子ども
家庭担当(☎282-1711 内線1188)

幼児期に大切なこと

**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

**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

目

何時間眠れていますか？

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

遊び

外遊びをしていますか？

自然に触れて
リアルの体験を！

- しっかり遊ぶために
スクリーンタイムは短めに

**生活
リズム**

**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



東海村ヘルスメイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

野菜たっぷりチヂミ



栄養価(1枚分)

エネルギー…292kcal

食塩相当量…0.9g

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

【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。
- ④③を混ぜ合わせてタレを作り、③に添えたら出来上がり♪

ポイント♪

*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。