我が家のアイドル

114

3歳未満のお子さんの写真を募集しています。

住所、氏名（ふりがな）、生年月日、続き柄、両親の氏名（ふりがな）、電話番号を明記の上、本庁政策企画課広聴広報係へ。メールの場合はkouhou@city.oshu.iwate.jpまで。
※応募順に掲載します。現在、応募から掲載まで半年ほど時間をいただいています。

小岩 詩花（しいか）ちゃん（2歳10カ月）
＝江刺区豊田町一丁目＝
（政樹さん・英子（えいこ）さんの長女）

伊藤 灯香（ともか）ちゃん（2歳10カ月）
＝水沢区字桜屋敷＝
（真司さん・瑛美さんの長女）

高橋 胡桃（くるみ）ちゃん（2歳1カ月）
＝衣川区九輪堂＝
（康樹さん・香織さんの次女）

栄養士オススメ！

子ども喜ぶ人気メニュー 60

『つくね団子』

栄養士オススメ！

～材料（約４人分）～

- 鶏ひき肉……120ｇ
- ひじき（水煮）……４ｇ
- 玉ネギ★……１／５個
- ニンジン★……輪切り１㎝
- パン粉……大さじ３
- 片栗粉……大さじ１
- 卵★……１／２個
- 水……小さじ１
- 塩……少々
- Ⓐしょうゆ……大さじ１／２
- Ⓐ砂糖……大さじ１／２
- Ⓐ片栗粉……小さじ１
- Ⓐ水……大さじ３

★奥州市産の食材です

～作り方～

1. ひじきを細かく刻む。
2. 玉ネギとニンジンをみじん切りにして軽く炒めて冷ます。
3. ポリ袋に鶏ひき肉、パン粉、片栗粉、卵、水、塩を入れ、①と②を加えて混ぜ合わせる。
4. フライパンにサラダ油（分量外）を引いて熱し、12等分にした③を丸めて並べ、転がしながら焼く。
5. 混ぜ合わせたⒶを回し入れ、混ぜながらとろみが出るまで煮たら出来上がり。

今月のおいしい顔

水沢こども園のみんな

広告

3月 子そだて 行事予定

市内の子育て支援情報をお知らせします。この情報は、市子育て総合支援センター発行の「こっころだより」に掲載しています。

★「こっころだより」の主な配置場所★
市役所本庁、各総合支所、水沢保健センター、図書館、地区センター、児童センター、子育て支援センターなど
★問い合わせ★
市子育て総合支援センター（☎㉔6405）

水沢区

■子育てひろば「お楽しみ会」
㉒日火 10:00～11:30 会常盤地区センター 問市教育委員会事務局水沢支所（内線285）

江刺区

■稲瀬わかば園子育て支援センター ちびっこ広場
※今年度最終日㉘日月 問☎㉟0286

■江刺保育園子育て支援センター「いちご狩りえんそく」
㉘日水 産直来夢くん10:00集合
※3/11までに要予約
※年齢で参加料が異なります
問☎090-7327-9686

前沢区

■前沢子育て支援センター センター開放日
月～金 9:00～12:00、14:00～16:00
問☎㊻ 4515

胆沢区

■胆沢保育園子育て支援センター あそびの広場 つくしんぼ
※就学前の親子対象
毎週水 9:30～11:30 問☎㊶ 4141

衣川区

■衣川保育所地域子育て支援センター わんぱーく「カレーパーティー」
㉔日木 10:00～12:00 会衣川保健センター多目的ホール 問☎㊷3131

※会は会場、問は問い合わせ先を表します
※会場名の記載がない場合は、表題の会場で開催

Child-nurturing plaza

子そだて広場 vol.66

おうしゅう子育てガイド→http://www.city.oshu.iwate.jp/htm/kosodate/

どう褒めたらいいの？何でも褒めたらいいの？

褒めるとは、「それは良いことだよ」というポジティブサインです。そして、もともと備わっている「子どもの育つ力」を伸ばし、発達に応じたサポートをしながら良い方向へ導くための表現方法です。

■褒めポイント

1. 良い結果がみられたときだけでなく、できて当たり前と思うようなことでも褒めましょう。
2. 今できていることを見つけて褒めてあげましょう。
3. 他の子と比べず、伸びたところを褒めましょう。
4. ほどほどに、さらっと褒めましょう。

過剰に褒めることは過度な期待をかけることになり、その期待に応えようと頑張り、むしろ子どもにストレスをかけることになったり、親の評価ばかり気にする子になったりします。

■褒めると叱るのバランス

褒めることは大切ですが、ただ何でも褒めれば良いということではありません。

迷惑をかけることや間違ったことはいけないことだと学んでいかなくてはなりません。

なぜ良くなかったのかを伝え、どうすればいいのか示すことが大切です。

1. 間違った行動を叱っても、人格を否定する言い方はしない。
2. 短い言葉で伝えましょう。
3. 子どもの気持ちに寄り添ってあげましょう。（どうしてその行動をとったのか）
4. 「何でこんなことするの」と問い詰めるのではなく、「どうしたらいい？」と解決方法を考えるようにしましょう。

感情的に怒鳴るのではなく、なぜ叱られるのか伝えることが大切です。

褒めることも大事ですが、子どもと一緒に喜びましょう

子どもが喜んでいるときに親も一緒に喜ぶことは、子どもにとって何よりうれしいことです。これが自己肯定感（自分は大切な存在だと思える心の状態）を育てることにつながります。

広告