あなたのお子さんは、毎朝何時に起きていますか？

早起きは、規則正しい生活リズムをつくり、元気に活動するために大切な習慣です。

早起きして太陽の光を浴びよう

人間の体のリズムは、脳にある体内時計がコントロールしています。体内時計は、朝の太陽の光によって１日24時間に調節されます。朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴び、１日を元気に過ごす準備をしましょう。くもりや雨の日は、電気を付けて部屋を明るくすると同じ効果があるといわれています。

早起きするとどんないいことがあるの？

- 早起きをして昼間に光を浴びると、夜に「メラトニン」という眠りに関係するホルモンが出ます。メラトニンによって、規則正しい生活リズムを整えることができ、免疫力がアップします
- 気持ちをすっきりさせる「セロトニン」というホルモンが出て、昼間の元気な活動につながります

早起きのコツ

- 前の日の夜、早く電気を消して寝ること
  夜遅い時間のテレビやスマートフォン、ゲームは、メラトニンが減少し、生活リズムの乱れにつながります。
- 「明日の朝、○時に起きよう」と決意すること（家族と起きる時間を約束する）

令和３年度 宮古児童相談所巡回相談を実施します

子どもの養育や療育について、助言・指導の他、必要に応じて医学的・心理学的判定を実施します。

日時　７月19日㈪
　　10時～15時
会場　釜石いこいの家
　　（国立釜石病院付近）
申込方法　電話または、市子ども課窓口でお申し込みください
申込期限　７月５日㈪

申し込み・問い合わせ
市子ども課 子ども福祉係
☎22-5121

【募集】子育て支援員研修受講者

子育て支援員を養成するため、研修（地域保育コース）を開催します。詳しくはお問い合せいただくか、市のホームページで確認できます。

研修期間　８月３日㈫～９月21日㈫の間に６回の講義（原則９時～16時）があります。他に、期間中、保育施設で２日間の研修があります
場所　釜石市民交流センター　他
対象　市内在住、または市内の幼児教育施設に従事し、研修終了後、次のいずれかを希望する人
①保育所などでみなし保育士として従事　②子育て支援センターに従事　③小規模保育事業・一時預かり事業へ従事　④ファミリーサポートセンターの提供会員として託児（有償ボランティア）
※就職をあっせんするものではありません
定員　10人　※先着順
費用　2,750円（テキスト代）
申込期限　６月28日㈪
申込方法　申込書を子ども課に持参、郵送またはFAXで提出
※申込書は所属施設、子ども課窓口に備えつける他、市のホームページからダウンロードできます

市のホームページ

申し込み・問い合わせ　市子ども課 次世代育成係　☎22-5121
大渡町３-15-26　市保健福祉センター２階

園長先生のおはなし

イヤイヤ期

スクルドエンジェル保育園かまいし園
園長　植田　志津子

ちまたでは「魔の2歳」とも呼ばれるイヤイヤ期。成長の段階だとわかってはいるものの、実際にその時期を迎えてみると途方に暮れる人も多いのではないでしょうか。

イヤイヤは「自己」が子どもの中で芽生えた証拠です。子どもが「○○したい」と言ってきた時はできるできないに関わらず、まず「いいよ」とその気持ちを受け止めてあげることで子どもは自分の主張が認めてもらえたと安心します。その希望を叶えてあげられない場合は「そうだね」と受け止めた後にできない理由を説明してあげるようにします。それでもイヤイヤが収まらない時は子どもの気持ちが切り替わるような対応をしてみたり、時には落ち着くまで放っておく方が気持ちの整理をする時間ができ、気持ちを切り替えられる場合もあります。

毎日育児をしているお母さん方にとっては、イヤイヤばかりでは生活が回らず困ってしまうでしょう。ですが、ほとんどの子が通る道であり、健やかな発達に欠かせない時期です。

やりたい気持ちを大事にしてもらった子は自発的で意欲的な人間に成長できます。できる限り根気よく付き合ってあげたいですね。

すこやかアイドル

獅子田煌（ししだこう）くん（2歳）
たくさん食べて大きくなってね！

千葉橙真（ちばとうま）くん（2歳）
いっぱい食べてニコニコ！すくすく大きくなってね！

今野昊心（こんのこうし）くん（2歳）　今野莉心（こんのりこ）ちゃん（2歳）
２人仲良く元気にすくすく育ってね！

髙橋果穂（たかはしかほ）ちゃん（2歳）
元気に大きくなってね！

高橋（たかはし）ちづるちゃん（2歳）
大好きなお姉ちゃんたちと仲良く遊ぼうね！

福屋（ふくや）匠真（たくま）くん（2歳）
毎日楽しく過ごそうね♪

※「すこやかアイドル」では、お子さんの笑顔とご家族のメッセージを紹介します。
1～5歳くらいのお子さんの写真を広報に掲載しませんか？
市広聴広報課（☎27-8419）までぜひご連絡ください

食改さん郷土料理オススメレシピ

※市食生活改善推進員協議会の協力・監修で、おすすめレシピを紹介します

［五平餅］

材料（10個分）

もち米	１合
うるち米	１合
すりごま（白）	大さじ2
味噌	40ｇ
砂糖	20～30ｇ
水またはみりん	大さじ１
※すりくるみ	適量

作り方

1. もち米とうるち米を洗い、普通炊きにする
2. 味噌、すりごま、砂糖、水またはみりんをよく混ぜる
3. 炊き上がったら、ご飯を潰し、食べやすい大きさに丸めて潰す
4. 2を塗って200℃のオーブンで10分ほど焼く。表面に焼き色がついたら出来上がり
   （オーブントースターで焼いてもOK）

※すりくるみを加えるとさらにおいしくなります

主な栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
	150kcal	2.9g	2.4g	28.5g	0.7g	0.5g

豆知識

「五平餅」は中部地方の郷土料理で当市と姉妹都市である東海市でも親しまれています。「五平」という名の由来や起源は諸説あり、神様へのお供物のことである“御幣”の形に似せて作ったという説や、山仕事をする人の携帯食から生まれたという説などがあります。

食改さん（食生活改善推進員）とは？
食を通じた健康づくりを推進している全国規模のボランティア団体です。市内では30～80代の男女会員99人が主に食育、郷土料理伝承、生活習慣病予防に力を入れ、活躍しています。