

早寝・早起き・朝ごはん



十分な睡眠は子どもの成長の源



今月のラッコ広場

市では月に1回、0歳児から就学前の幼児とその保護者を対象に、ラッコ広場を開催し、身体計測や育児相談を行っています。

受付日時 2月6日(木)。1歳から就学前の幼児は午前10時から11時まで、0歳児は午後1時30分から2時30分まで

場所 市保健センター

持参品 親子(母子)健康手帳

問い合わせ こども課母子保健係 (☎ 8261)



来月以降の日程はこちら

子どもが健やかに育つためには規則正しい生活が大切です。日頃の生活習慣を見直してみましょう。

◆早起きをし朝日を浴びましょう

朝の日光には、体内時計をリセットし脳を目覚めさせる大切な働きがあります。

◆朝ごはんを毎日食べましょう

朝ごはんをきちんと食べることで体温が上がり、胃や脳が刺激されて全身が目覚めます。

◆昼間は外で運動をしましょう

昼間は外遊びをしっかりとしましょう。心地いい疲れで寝付きが良くなります。また、日光を浴びると心を穏やかにする神経伝達物質が多く分泌されます。

◆しっかり睡眠をとりましょう

寝ている間に子どもの発育・発達を促す成長ホルモンが分泌されます。就寝の1時間前からテレビを見ない、照明を暗くするなど光や音の刺激を少なくしましょう。

問い合わせ こども課子育て支援係 (☎ 8268)

学校給食 おすすめレシピ

鮭のクリーム煮



●材料(4人分)

- 鮭…120 g ●ベーコン…2枚 ●玉ネギ…200 g
- ニンジン…60 g ●ジャガイモ…200 g ●シメジ…50 g
- グリーンピース…20 g ●オリーブオイル…小さじ1
- ☆牛乳…200 g ●☆ホワイトルウ…30g
- ☆コンソメ…小さじ2分の1 ●☆こしょう…少々

●作り方

- ①鮭は骨を取って一口大に切り、ベーコンは短冊切り、玉ネギは串型切り、ニンジンとジャガイモは乱切りにする。シメジは石づきを取ってほぐす。
- ②鍋にオリーブオイルを熱してベーコンを炒める。
- ③②に玉ネギ、ニンジン、ジャガイモを入れて炒める。
- ④③に鮭を入れて炒めたらシメジを加え、材料がかぶる程度の水を入れて煮る。
- ⑤☆の材料を全て入れて混ぜ、グリーンピースを入れて煮る。

●その他の献立 パン、牛乳、さっぱりサラダ、ジャム

インタビュー
Interview

輝いている人

いつかきつと夢は叶う
絶対に諦めないで



第67回全国高等学校定時制通信制生徒生活体験発表大会で
厚生労働大臣賞を受賞した

小野ガブリエリアユミさん (中央六丁目)

昨年11月に東京都で行われた、第67回全国高等学校定時制通信制生徒生活体験発表大会。岡山県代表として大会に出場し厚生労働大臣賞を受賞したのが、真備陵南高校4年生の小野ガブリエリアユミさんだ。

緊張していたが、話し始めると緊張が消えた。受賞を聞いたときは本当に嬉しかった。日本語を話せるようになったのは、親身になって相談に乗ってくれたみんなのおかげ」と笑顔で話す。

小野さんは、日本とブラジルのハーフの両親をもつ日系ブラジル人。静岡県出身で、小学校卒業後に総社へ引っ越して来た。中学生の頃は日本語が話せず、クラスになじめなくて苦労したという。両親や在日ブラジル人学校の先生に支えられながら、日本語の勉強を続けて高校に進学。現在は日本語が上達し、温かい先生や友人に囲まれて充実した高校生活を送っている。

将来の夢を尋ねると、「通訳や経営の仕事に興味がある。一番の夢は自分の会社をつくること。日本にいる外国人を手助けしたいと思っています」と教えてくれた。また、総社で暮らす外国人に向けて「私も努力を続けることで大きな賞をとることができた。それぞれの母国と違う部分で苦労することも多いと思うけど、それを乗り越えればいつかきつと夢は叶う。諦めずにがんばって」とメッセージを送ってくれた。

大会では、これまで言葉で苦労した体験や支えてくれた家族・恩師への思いを発表した。「発表の直前まで

彼女なら、夢を実現して日本と外国をつなぐ架け橋になってくれるだろう。