

すまいるだより

「お母さん、元気？」

vol.

48

寒 さの厳しい冬も終わりを告げ、多くの人が待ち望んだ春がやって来ました。新しいことに挑戦しようと、意気込む方も多いため、自然と明るい気持ちにもなりますが、少しだけ立ち止まってみませんか。

世 の中には、新しい出会いに緊張してしまう人、人混みが苦手な人、花粉症がたらく身体にだるさを感じる人もいます。

春 は、環境が大きく変化する季節。新しい生活リズムに慣れようとはりきるあまり、結果としてストレスがたまり、疲れが出てしまうことも。ストレスとの上手な付き合い方や、相手への気遣いなどを大切にしましょう。

家 事や仕事をこなしながら、子育てと向き合うお母さん



の中には「寝込んでられない。私がつかりしないとー」自分にプレッシャーをかけてしまう方もいます。

新 年度を迎え、目まぐるしく続く行事や手続きを前に、気持ちの余裕が徐々に失われていく。イライラが募り、お子さんから「お母さん、今日怖いね」と指摘されるかもしれませぬ。

お 母さんの話を聴くと「本当は、家でニコニコしていたのにー」「学校へ行くと、きれいなお母さんばかり。私もそうありたいと思うんだけどー」そんな声に触れる機会があります。

切 ない気持ちになったときや、悩みを打ち明ける存在が見当たらないときは、一人で抱えるのではなく「ゆるゆる子育て」に切り替えてみませんか。

ゆ るゆる子育てのコツは3つ。まずは「完璧主義をやめる」こと。お子さんが元気ならそれでよしと考え、育児や家事の手を緩めてみましょう。休息やリフレッシュなどに回す時間が、見つかるはず。

続 いて「周りを頼る」こと。子育て支援機関、便利な子育てグッズでも構いません。「えがお」にも、悩みや不安をお寄せください。ほっと一息つき、モヤモヤした気持ち、少しでも晴れるような時間を目指しています。

最 後は「適度な距離をとる」こと。自分が追い詰められているときほど、お子さんに詰め寄ったり、感情をぶついたり、悪

循環が生まれるものです。自分の表情の険しさに気付いたときは、お子さんとの距離を置き、1人の時間を大切に。イライラを鎮める方法（アンガーマネジメント）に関心のある方は、お気軽にお声がけください。

暗 闇に取り残されているかの場面も子育てには付きもの。身近なところに、子育てに奮闘する方はいませんか。

子 育てに疲れ、元気がない方を見かけたときは、勇気を持って「お母さん（お父さん）、元気？」と声を掛け合ってみましょう。つらいときこそ、優しさの輪が広がる支援を「えがお」は目指しています。



■ えがおスタッフからのおすすめ



今日【Today】
(出版社：福音館書店)

翻訳／伊藤比呂美
イラスト／下田 昌克

ある視点では、失敗かもしれない。ただし、別の視点では、失敗していない。子育てに正解はないのかも... 答えを探して疲れてしまった方に贈る「肩の荷がおりる本」です。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶
egao@minamiaizu.org



栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜
新タマネギ

タマネギに多く含まれる「ケルセチン」は、ポリフェノールの一種。生活習慣病の予防や認知機能の維持、紫外線防御など、多くの効能があります。

●栄養素を効率よく摂取するコツ！

タマネギは、水溶性の栄養素を豊富に含有するため、スープと一緒に摂取できる調理法がおすすめ。ビタミンB1を含む食材（肉類・魚など）との相性も抜群です。

作り方

- ①タマネギは5～7mmの輪切りにし、薄く小麦粉を振る。マヨネーズとケチャップは、混ぜてオーロラソースに
- ②残ったタマネギの端をみじん切りにし、豚ひき肉・ショウガ・しょう油・塩・コショウと粘りが出るまで混ぜる
- ③②を①でサンドしたら、小麦粉・溶き卵・パン粉にくぐらせ、低温の油へ。ゆっくりと揚げ、きつね色になれば完成

新タマネギの
サンドフライ



栄養価(1人分)	
エネルギー	392kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	22.7g
炭水化物	30.8g
塩分相当量	1.2g

材料(2人分)

新タマネギ	2個	おろしショウガ	1/2片
豚ひき肉	75g	揚げ油	適量
卵	1個	しょう油	小さじ1/4
小麦粉	20g	マヨネーズ	大さじ2
パン粉	40g	ケチャップ	大さじ1
		塩・コショウ	少々