

いしかわまち

令和3年10月1日発行

第5号

ファミ・サポ通信



## ファミリー・サポート・センター開設1周年♡

コスモスの花が秋風に揺れる節となりましたが、会員の皆様にはお健やかに過ごしのことと思います。

さて、昨年10月1日に石川町ファミリー・サポート・センターを開設して1年となりました。あずかり会員さん・おねがい会員さんも徐々に増え、コロナ感染症対策をしながら、あずかり・送迎のサポートを行っているところですが、皆様のご理解とご協力があってこそと感謝しております。

これからも、皆様にお力添えをいただきながら“地域ぐるみの子育て”を目指し、安全で楽しく子育てができるようお手伝いをさせていただきます



## こどもの健康 No.1

### トランス脂肪酸ってなあに？

トランス脂肪酸は、植物性油脂に人工的に水素を添加して合成したマーガリンやショートニングに多く含まれている成分です。

近年、心臓病のリスクを高めることが指摘され、世界的にトランス脂肪酸を含む加工油の使用が規制されてきています。

日本人のトランス脂肪酸摂取量は、アメリカやカナダに比べると少ないものの、市販の菓子やスナック類には広く使用されています。

お子さんも会員さんも摂り過ぎには注意しましょう！

\*こどもの健康は次号に続きます。

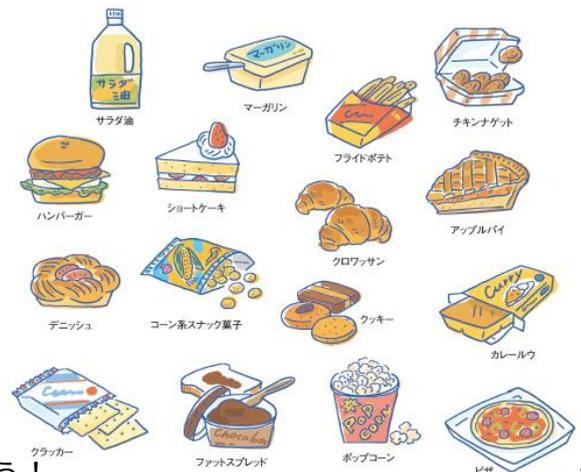


図2 トランス脂肪酸が多く含まれている可能性の高い食品  
(含有量は銘柄によってかなりのばらつきがあります)

# かんたん♡おやつレシピ



## 《お麩ラスク》

### 材料（5人分）

麩	20g
きな粉	6g
砂糖	20g
オリーブオイル	15g



### 作り方

1. ボウルに、きな粉・砂糖・オリーブオイルを入れてペーストにしておく。
2. 1に麩を入れてなじむまで混ぜる。
3. オーブンを170℃に温めておく。
4. 麩に1のペーストをスプーンでまんべんなくつけ、天板にアルミホイルを敷いて、並べる。
5. オーブンで8分焼いてできあがり♡

## 《豆腐でもっちりホットケーキ》

### 材料（2人分）

ホットケーキミックス	150g
絹ごし豆腐	小1パック150g
卵	1個
牛乳	大さじ 1杯
油	小さじ 1杯



### 作り方

1. ボウルに絹ごし豆腐・卵・牛乳を入れ、泡立て器で豆腐をしっかりとくずしながら混ぜ合わせる。
2. 油を引いたフライパンを熱した後、ぬれ布巾の上で少しさます。
3. 生地を半量を流し入れ、蓋をして弱火で約3分焼く。
4. 表面にプツプツ小さな泡がでたら、裏返し約2分焼いてできあがり♡
5. 残りの生地の半量でもう1枚焼く。  
\*たくさん作って冷凍しておくとも便利です。

## 《キャロット寒天》

### 材料（8人分）

にんじん	中1本160g
にんじんのゆで汁	大さじ 3杯
粉寒天	4g
水	2cup
砂糖	90g
レモン汁	大さじ 2杯
オレンジジュース	160ml



### 作り方

1. にんじんは適当な大きさに切って柔らかくゆで、にんじんとゆで汁をミキサーにかけてすりおろす。（ミキサーがない場合は裏ごしをする。）
2. 鍋に分量の水をいれて寒天をふり入れ、火にかけて溶かし、沸騰したら砂糖を加えてゆっくりと火にかける。（焦げないようにする）
3. 1のレモン汁を加え、ひと煮立ちさせ火からからおろしてオレンジジュースを加える。
4. ゼリー型に入れて冷やし固める。

# 秋の夜長、絵本をたのしみましょう♡

絵本は大人が読んでてもたのしむことができ、やさしく心に響きます。  
今号では、お子さんにも会員さんにもおすすめの絵本をご紹介します。  
秋の夜長にぜひおたのしみください。

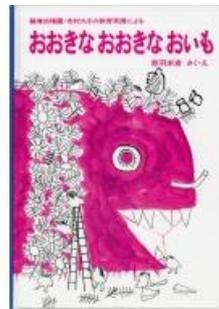


## こんとあき



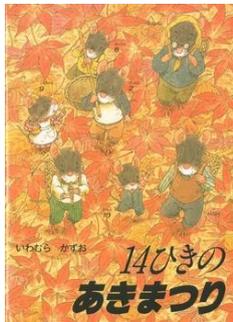
作 : 林 明子  
出版社: 童心社  
こんは、あきのおばあちゃんが作ったきつねのぬいぐるみです。あきが成長するにつれ、こんのうでがほころびてしまいます。直してもらうために電車でおばあちゃんの家に向かいますが…。

## おおきな おおきな おいも



作 : 赤羽 未吉  
出版社: 童心社  
とある幼稚園の子ども達がかをあわせて描いた、とてつもなく大きいさつまいもをめぐって、子ども達の空想が無限に広がっていく楽しい、お話です。

## 14ひきのあきまつり



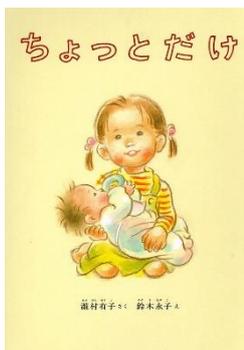
作 : さとう わきこ  
出版社: 童心社  
すっかり秋の色に染まった森の中。子ども達とおばあちゃんはかくれんぼをします。さて、そこにあったのは、くりたけ兄弟! そのあと…。

## おおきな木



作: シエル・シルバスタイン  
出版社: あすなろ書房  
少年が大好きな大きな木。少年が大きくなると、お金が必要だから、家がいるからと周りの人々に言われ、とうとう木は…。

## ちょっとだけ



作 : 瀧村 有子  
絵 : 鈴木 永子  
出版社: 福武書店  
お姉ちゃんになった、なっちゃんには、ママをお願いしたいことがあっても、赤ちゃんのお世話で忙しいママの姿をみて、自分でがんばる事にしますが…。

## だいじょうぶ だいじょうぶ



作・絵 いとう ひろし  
出版社: 福音館書店  
おじいちゃんが、いつも僕に言ってくれた「だいじょうぶ」という言葉。困ったことがあると僕の手を握り、おまじないのようにつぶやいてくれた。そして、今度は僕のばんだよ…。

## 緊急連絡カード配布にあたり

「緊急連絡カード」を作成し、あずかりサポート希望のおねがい会員さんにお配りしました。

緊急時にご連絡がとれるよう、会員さんからご報告をいただいた連絡先を記しておりますので、サポート当日にバックの取っ手等につけてのご利用をお願い致します。

また、送迎サポート希望の会員さんにはお配りしておりませんがマッチングをしましたあずかり会員さんの方に「緊急連絡カード」をお渡ししておりますので、ご了承くださいますようお願い致します。

会 員 数	
(令和3年8月～9月)	
総 会 員 数	14名
おねがい会員	7名
あずかり会員	7名

サポ-ト件数	
(令和3年8月～9月)	
総サポート件数	6件
あずかり	2件
送 迎	4件

## 編 集 後 記

コロナ対応のワクチン集団接種は9月25日をもって終了し、それ以降は個別接種に移行されるようですが、会員の皆様は無事に接種を受けられましたでしょうか。副反応により辛い思いをされた方もおられたのではないかと思います。

今後3回目の接種という報道もありますが、接種を受けたことにより重症化はしにくいとのことで、不安が多少は払拭されたように思います。

とはいえ、感染の収束に至ることのない状況ですので、予防対策を緩めることなく日々を過ごしていきたいと思ひます。

### 石川町ファミリー・サポート・センター (石川町保健センター・社会福祉協議会内)

住所 〒963-7863 石川町字渡里沢37番地の5

TEL 070-2017-7113 (専用)・(0247) 26-3793 (社協)

FAX (0247) 57-7003 (共通)

センター開所時間 月曜日～金曜日 (8時30分～17時15分)

