



## 大塚先生より



皆様こんにちは！コロナウイルス感染症第7派の脅威、全国的(世界的)な猛暑による熱中症アラートの発令による外出控えが続いています。ここ2~3年で家での過ごし方のむずかしさを感じられる親御さんは多いと思います。スマホ・タブレット・パソコン・ゲーム機などのICT端末との付き合い方を幼いころから身につけることは、今を生きる子ども達の大事なスキルとなっています。

子どもの年齢にもよりますが、ICT端末を与えるにあたって、以下のことをやっていただきたいと思います。

### 1. 使用するルール・約束を子どもと一緒に決める

(子どもの思いを聞く姿勢を持つ)

➡ルール・約束を守れたら褒める

### 2. ICT端末のコントロール機能を利用する

(いつでも自由に快適に使えるという環境から離す)

### 3. 代替行動を増やす

(簡単な運動・散歩・お手伝いなど)

ICT端末に支配されず、支配することが大事ですよ。



## 小児科外来より

RSウイルスや手足口病が流行しているとのニュースが出ていますが、能代山本地域では、今現在流行はありません。

コロナ禍3回目の夏休みになりました。今年は花火やお祭りが開催されます。熱中症予防と引き続き感染対策に努め、暑い夏を乗り切りましょう。

※当院では発熱時以外でも風邪症状(咳・鼻水・咽頭痛・頭痛・腹痛・嘔吐・下痢など)がある場合は、PCR検査(鼻腔)を実施し、陰性を確認後、診察を行っております。医療機関に連絡をしてから受診するようにしましょう。

感染症拡大防止にご協力ください



## ~ 栄養士さんのおはなし ~

お祭りもはじまり、夏本番の季節になりました。夏に旬の主な野菜といえば、レタス・トマト・きゅうり・ピーマン・茄子・ゴーヤ・南瓜・とうもろこし・ズッキーニなどがあります。旬の時期のものは、味が美味しくなるだけでなく、含まれる大切な栄養素の量もぐっと増えています。野菜には体の調子を整える働きを持つ栄養素であるビタミン・ミネラルを豊富に含みます。また、食べ物がエネルギーとして使われたり、体の一部になったりするのがサポートしてくれる働きもあります。大事な栄養素が含まれている野菜ですが、ピーマンやゴーヤ・ネギなど独特の苦みや青臭さのある野菜は、子どもに嫌われる傾向があります。そんな時の一工夫として、野菜をすりおろしたり細かく刻むことで、見た

目の抵抗がなくなったり、子どもの大好きなメニューに混ぜると、苦手な野菜の存在を感じなくなり、さらに料理の風味が増して美味しくなることもあります。また、好きな味で味付けしたり、お菓子などに入れても良いと思います。そして、野菜を料理する前の下処理でアクの強い野菜は、切った後に水にさらしたり、苦みの強い野菜は一度冷凍してから利用したり、軽く下茹ですると苦みや臭みが少なくなったりします。

野菜にもそれぞれ季節ごとに旬があります。いろいろな種類の野菜を、様々な調理方法で子どもが大好きな味に変身させ、楽しく食べてみてはいかがでしょうか。



主任栄養士 門間

独立行政法人地域医療機能推進機構(JCHO)秋田病院

病児保育室はっぴい

〒016-0851 秋田県能代市緑町 5-22 3階ナースステーション隣り

TEL (代表) 0185-52-3271 (予約・問い合わせ) 090-8924-4253

アドレス [happy@akita.jcho.go.jp](mailto:happy@akita.jcho.go.jp) ※メールでの予約対応はいたしません

★次号は11月発行の予定です