

紅白中華スープ



材料(4人分)

- 鶏ミンチ40g
- ねぎ2本
- ほうれん草1/4束
- 白菜 2枚
- 白玉粉 1カップ
- 食紅 少々
- A { 水 4カップ
- 中華スープの素 大さじ1
- B { しょうゆ 小さじ1
- 酒 大さじ2
- 砂糖 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2
- しょうが汁 小さじ1

作り方

- ①鶏ミンチにみじん切りにしたねぎを混ぜ合わせて8等分する。
- ②白玉粉に水(分量外)を加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこね、半分を食紅でピンク色に染める。白色とピンク色とをそれぞれ4等分する。①の肉を包んで団子を作り、茹でる。
- ③ほうれん草は茹でて3cmの長さに切る。白菜も繊維にそって3cmの拍子切りにする。
- ④鍋にAを入れ煮立ったら、Bを加えて白菜を入れる。白菜に火が通ったら2の団子を入れ、しょうが汁とほうれん草を最後に加える。

一人分当たりの栄養価

エネルギー	191kcal	脂質	0.2g
たんぱく質	0.9g	塩分	1.5g

すやすや眠る赤ちゃん、あやすとほほ笑みを返してくれる赤ちゃん、とてもかわいいですね。時に、大きな声で泣いている姿を見ると、「あらあら、どうしたの?」と声をかけたくくなります。かわいい赤ちゃんですが、毎日24時間ずっと一緒にいると、お母さんもお父さんも休む暇がなくて、ちよっとゆっくり過ぎ

こんにちは、赤ちゃん!
育児をがんばっているお母さんを見つめて10年



たいなと思うこともあるでしょう。おじいちゃん・おばあちゃん世代にも、今の子育て事情を少し知っていただきたく、今回のテーマにしました。

●太宰府市の現状

本市は、全国の流れと同様に少子高齢化が進み、出生数は年々減少し、平成29年からは700人を下回っています。その反面、核家族世帯、共働き世帯、母子家庭世帯は年々増加しています。

また、徐々にですが、母親の出産年齢も上がってきており、育児をしながら、親や祖父の介護を抱えている人も増えてきました。

●退院後の自宅での生活

10カ月の間、お腹の中で大

切に育ててきた赤ちゃんを、お母さんは命がけで出産します。体へのダメージは相当なものです。産後4日ほどで病院を退院するのが一般的になっており、体調も整わないまま、頻りに授乳やおむつ替えを繰り返す生活が始まります。

今のおじいちゃん・おばあちゃんは、実家で家族の協力を得ながら、みんなで子育てをしてきた世代でした。しかし、今は実家へ里帰りする家庭、自宅へ手伝いに来てもらえる家庭もある一方、夫婦のみで子育てをしている家庭も多くなっています。

また、近くに知り合いがいない人、核家族かつ実家が遠方で、家族からの支援が得られない人も増えており、産後まもなく一人で家事・育児を

がんばっているお母さんもいます。

初めて出産をしたお母さん(初産婦)は、赤ちゃんがなぜ泣いているのか、授乳がうまくいかない時にどうしたらいいのかなど、初めての育児に困惑しています。2人目以降の出産をしたお母さん(経産婦)は、赤ちゃんを抱え、上の子どもたちのお世話に追われています。夫婦で子育てとは言いますが、お父さんは心配ながらも仕事に出かけている時間もあり、お母さん一人が睡眠不足、食事也十分とれない、不安がある、イライラするといった状況で家事・育児を行っている人もいます。

●こんにちは赤ちゃん訪問事業

元気づくり課(保健センター)・子育て支援センター

では、平成21年度から生後4カ月までの赤ちゃんがいる全ての家庭に、助産師・保健師・保育士が家庭訪問を行い、赤ちゃんの成長・育児のこと、家事サポートの情報など、アドバイスや情報提供をしています。この事業が始まって10年が経過し、子育て事情の変化は感じますが、お母さん・お父さんの笑顔が赤ちゃんの笑顔につながることは変わっていません。これからも「育児は大変だけど、楽しい」「子どもの成長がうれしい」と思える、笑顔のお母さん・お父さんが増えるよう、地域の皆さんも見守っていただきたいと思っています。

元気づくり課 保健師