



子ども家庭センター「ハッこ」

秋の交通安全

秋は行楽シーズンですね。

お子さんと出かけるために気をつけたいことや、普段から交通安全について親子で楽しく学べる本などを紹介します。

○自動車の事故を防ぐポイント

- ①チャイルドシートは必ず正しく装着する
- ②自動車の操作は、子どもの安全を確かめてから
- ③車内の温度に気をつける

○道路の歩き方や交通ルールを学ぶ

お子さんの年齢・発達にあわせて大人が配慮すると同時に、一人歩きができるようになった子どもには道路の安全な歩き方や交通ルールについてくり返し教えて、交通事故から守りましょう。

○自動車のドアや窓などの操作

乗車中に窓から手や首を出していてパワーウィンドウ操作で挟まれる、自動車のドアを閉める際に手や体を挟む、走行中にドアを開け車外に転落する事故などがあります。乗車の際は必ずロックスイッチをオンにしましょう。

○本で交通安全を学ぼう

お子さんに交通安全について興味をもってもらうために本を活用してみよう。身近なマークを集めて、大きなイラストで紹介する楽しい図鑑があります。外に出て歩いてみれば、町や道路には標識やマークがたくさんあります。

「これはなんのマーク？」
目をひく標識の、その意味をお子さんが知ることのできる興味関心が広がっていくはず。

です。



○小学生におすすめ本

楽しみながら交通ルールが身につく本です。事故につながる危険な行動・対策もわかります。最新の法律や道路事情に沿った交通安全の知識を身につけることもできます。



お出かけの際、紹介した本を持っていくのもよいでしょう。

(健康福祉課 児童館)

食改さんによる

健康レシピ

Vol.25

ブロッコリーとエリンギのごま酢和え



材料【4人分】

ブロッコリー 1株 (200g)
エリンギ 1パック (100g)
すりごま 大さじ1と1/2
さとう 小さじ1
酢 小さじ2
しょうゆ 小さじ2

作り方

- ①材料を切る。
 - ・ブロッコリー：小房に分ける。
 - ・エリンギ：長さを半分にし、縦に半分に切る。端からうすく切る。
- ②なべに湯を沸かし、塩（分量外）を入れて、ブロッコリーを2分半ゆでる。ザルにとっておく。
- ③フライパンを温め、エリンギに焼き色がつくまで炒める。
- ④ボウルにすりごま・さとう・酢・しょうゆを入れ、よく混ぜる。②・③のあら熱をとって、加えて和える。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	53kcal	3.1g	2.0g	3.6g	0.4g

ポイント

ブロッコリーは、キャベツの仲間で花のつぼみと茎の部分を食べる野菜です。免疫力を高める「ビタミンC」や「カロテン」が豊富です。「食物せんい」も比較的多く含まれます。

ごまの香りや酢の酸味を効かせたり、エリンギを炒めることで少ない塩味でも、しっかり味を感じられます。