

11月は「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待は社会全体でかかわり、解決していくべき問題です。

児童虐待は、保護者からの虐待により、児童がその心身に深刻な傷を負ってしまう重大な問題です。

児童虐待の未然防止や被害児童の早期発見、保護のために、「虐待かもしれない」と思った場合は、迷わず相談・通報してください。

児童虐待とは

- ・身体的虐待…殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど
- ・性的虐待…子どもへの性的行為、ポルノグラフィの被写体にするなど
- ・ネグレクト…家に閉じ込める、食事を与えない、自動車の中に放置するなど
- ・心理的虐待…言葉による脅し、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるうなど

189 (いちはやく)

「だれか」じゃなくて「あなた」から

(全国公募により選定された標語)

- 虐待かも…と思ったら
- ご自身が出産や子育てに悩んだら
- 子育てに悩む親がいたら

一人で抱え込まずに、気軽にご連絡、ご相談ください！

○児童相談所 (全国共通3桁ダイヤル)

☎ 1 8 9

(地域の児童相談所につながります)

○福祉事務所・家庭児童相談室 (福祉課内)

☎ 0820 (77) 5505

※緊急の場合は、迷わず「110番」通報！

さつまいもとれんこんのごま味噌煮

ちょび塩レシピ♪



【1人分の栄養素量】

エネルギー 178kcal、たんぱく質 6.0g、脂質 5.6g、食物繊維 4.1g、食塩相当量 0.8g

今回はさつまいもとれんこんのごま味噌煮を紹介します。旬のさつまいもとれんこんを使い、ごまのコクをいかして調味料を控えてちょび塩にしています。

ご家庭でもぜひ作ってみてください。

材料 (2人分)

さつまいも	100g	しいたけ戻し汁	適宜
れんこん	50g	味噌	小さじ2
にんじん	20g	酒	小さじ2
厚揚げ	50g	みりん	小さじ1
干しいたけ	1枚	すりごま	大さじ1

作り方

- 1 さつまいもは皮をむき、3センチ大の乱切りにする。れんこんは2センチ大、にんじんは1センチ大の乱切りにする。干しいたけは、水で戻し石づきをとって一口大に切る。
- 2 厚揚げは、一口大に切る。
- 3 鍋に1を入れ、干しいたけの戻し汁をひたひたに入れてフタをして中火で10分間程度煮る。フタをとり、2とAを加えて煮含める。