



紫陽花の季節が終わり、朝顔がさわやかに咲く頃になると暑い夏がやってきますね。たらいやバケツに水を入れてお庭にまいたり、お花に水をあげたりしながら、水あそびを楽しんでみてはどうでしょう。暑い日が続くので熱中症に気をつけて、こまめに水分補給と休息をとりましょう。



## 絵本大好き

お母さん どーこ？  
ひよこ、こいぬ、ねこ、こぶたが、お母さんをさがして…。見つけたらだっこやおんぶでうれしそう。

☺ わかやま しずこ/さく



どろんこ どろんこ！  
くまくんは、泥んこ遊びが大好きです。シャベルとバケツを使って…思う存分あそびます。楽しそう!!

☺ 渡辺 茂男/文 ・ 大友 康夫/絵



## おばあちゃんの知恵袋

今回はお掃除の知恵袋をご紹介します。普段、気になっているところの「シンクの汚れ」は、どうやってきれいにするの？

①みかんの皮を丸めてシンクを拭くと油とみかんの皮の成分が中和し、つやだし効果でシンクがピカピカになりますよ。

②じゃがいもの皮の裏側でシンクを磨いて水を流すと曇りが取れてきれいになります。

③キッチンの床の掃除には、洗剤代わりに米のとぎ汁（ぬかに含まれる油分にワックス効果があり床がピカピカ）に、雑巾をひたし固く絞って拭く。2度拭きする必要はありません。

きれいになると気分も晴ればれですね。

## 枝豆の豆乳蒸しパン

食べ物から病気とたたかう免疫をつくりましょう。枝豆でさわやかなグリーンの蒸しパンを作ります。ほんのり甘く子どものおやつにはちょうど良さそうです。胃腸の働きを良くして消化を促進するそうです。疲れにくくなり食欲のないときでも少し食べるだけで、元気になります。

材料…ゆでた枝豆（豆だけ）

A { きび砂糖…大さじ3  
塩 … 少々  
豆乳 … 120cc  
なたね油…小さじ1  
薄力粉 … 100g



※重曹…小さじ1/4、酢…大さじ1/2

(※ベーキングパウダー…小さじ1強でも可能)

作り方

1. 枝豆はすりばちですりつぶす。ボウルにすりつぶした枝豆とAを入れて混ぜる。

2. 薄力粉と重曹を合わせたものを1のボウルにふるいながら加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。最後に酢を加え手早く混ぜる。

プリン型にパラフィン紙をのせ、2を入れる。蒸気が上がった蒸し器に入れ、15分ほど蒸す。竹串をさして生地がついてこなければ出来上がり。

おやつをお子さんと一緒に作って食べてみてはどうでしょう。楽しいかもしれませんね。

