



子育て支援コーディネーター通信



まだ、残暑が厳しい毎日ですが、夕方耳を澄ますと虫の声が聞こえてくるようになりました。夏から秋に季節が移り変わり始めましたね。夏の疲れから体調を崩しやすくなりますので、注意してください。疲れた体には十分な睡眠と栄養が必要です。免疫を落とさず、体調に気をつけて元気に過ごしましょう。



絵本大好き



こぶたのプーちゃん

元気いっぱいかけ回るこぶたのプーちゃんと、どっしりと受け止めるお母さんとのゆかいな絵本です。

📖 本田 いづみ 文/さとう あや 絵

かぶとむしのぶんちゃん

夜ぶんちゃんは土の中から出てくるとメスのかぶとむしを助けたり、乱暴者のクワガタと戦う頼もしいぶんちゃん。

📖 高家 博成 ・ 仲川 道子 さく



おばあちゃんの知恵袋

洗濯物を早く乾かす方法

室内物干しの洗濯物の下にくしゃくしゃに丸めた新聞紙を広げると洗濯物が早く乾きます。（新聞紙をくしゃくしゃにすることで新聞紙の表面積が増えて吸収率アップします）

干すところは空気の通りにくい部屋の隅はさけ、広く風通しの良い場所を選び、洗濯物同士の間はこぶしぐらい開け、丈の長い物と短い物を交互にかけると風が行き渡りやすくなります。

洗濯のポイントは洗濯物を洗濯機の8分目までにして、入れ過ぎないようにする。お風呂の残り湯でもオッケイ。

すすぎは水道水を使用してね。お風呂のお湯だと汚れや菌が洗濯物についてしまうので気をつけて！

柔軟剤がないときはお酢で雑菌の繁殖を抑えることができます。すすぎに大さじ2杯を加えると臭いを防ぐことができます。試してみてくださいね。

一緒にごはん食べたいな!!

このところ、「あまり食べなくて、何をしても食べてくれないんです。」とお話しされるママが多くいます。一般的に良いと言われることは、体を動かしているいろいろな体験をすることです。頭を使って遊ぶことでもお腹が空いてくると思います。

また、ご飯にふりかけをかけたり、ほぐした鮭を入れて小さいおにぎり🍙を作り、一口で食べられるようにする。食パンはハムと細いキュウリを入れロール巻きにして、食べやすい大きさに切り、見た目を変えてみるのも楽しいと思います。

最後は家族みんなで「美味しいね」と一緒に食べられると最高ですね。パパが忙しかったらママとにこにこ顔で食べたり、食事の時間が遅くなって、子ども1人で食べさせなければいけない時は、子どもの顔を時々見ながら声をかけてあげることが大切ですね。用事をしているママがいるだけで食欲が出てくると思います。

もしできるならお子さんと一緒におにぎりやサンドイッチなどを作ったりすると、自分が作ったことで食欲が出てきます。

ママと過ごした楽しい時間は、お腹も心も満たされ、子どもの心も安定してくるのではないのでしょうか。

