子育て支援コーディネーター通信

今年のカレンダーもとうとう1枚になってしまいました。12月13日は「すす払い」と言われ、お寺や神社では1年の汚れを落として、きれいにして清め、新年を迎えるようです。掃除をする洗剤はたくさんありますが、お米のとぎ汁で床を磨いたり、食器のつけおき洗いやお風呂の掃除トイレの掃除に使うことも出来るようです。フローリングのワックス替わりに使うなら、白く濁った濃いとぎ汁につけた雑巾で木目に沿って拭けば汚れも落ちてピカピカになるようです。木で出来ている物であれば同じ効果で使えるそうですよ。
大掃除は27日ごろからでしょうか。お米のとぎ汁を使って掃除をしてみませんか？

絵　本　大　好　き

もりのおふろ

たくさんの動物が森のおふろにやってきます。みんなで輪になって背中を流し、おふろにつかりほっとしています。

☺西村　敏雄　文・絵

もりのかくれんぼ

家へ帰る途中、幼いけいこは見知らぬ森にまよいこみ、動物たちと大好きなかくれんぼをします。どこにかくれているのかな？

☺末吉　暁子　作　／　林　明子

おばあちゃんの知恵袋

おいしい紅茶の入れ方

ポット・カップとも熱湯を入れ温めておく。汲みたての水道水をやかんに入れ、5円玉ほどのおおきさの泡がボコボコと出るまで沸騰させる。水道水をよく煮沸することによって、おいしくなります。

茶葉1人分は、ティースプーン1杯。
温めたポットのお湯を捨てる。ポットに人数分の茶葉を入れ、沸騰したお湯を勢いよく入れ、ふたをしてむらします。むらす時間は大体2分から3分です。

ミルクティーの場合は濃い目に入れた方がおいしいので1分長くむらします。

クッキーやケーキと一緒に頂くとより一層おいしく感じますね。

冬至とゆず湯

冬至(今年は12/21)１年でいちばん昼が短く夜が長い日をいいます。この季節に旬のかぼちゃ(なんきん)、だいこん、にんじん、こんぶ、こんにゃくなど「ん」のつくものを食べると「幸運」になるという言い伝えがあるそうです。だんだん寒さがきびしくなっていきますね。ゆずを浮かべたお風呂に入って温まれば、風邪をひかないと言われています。甘く煮たかぼちゃ（なんきん）を食べ、ゆず湯につかり、無病息災、健康長寿を願うのはどうでしょう。

素敵な講座に出かけてね

☆転入者のつどい
第4回・・12月4日（金）10:00～11:30（9:45～受付）
ひとまちげんき・健康プラザ2階・多目的ホール
上田市に転入された方、申し込みください。
受付開始11/13（金）～
問合せ・・子育て支援コーディネーター
☎ 75-2416（平日9:00～16:00）

☆パパのベビーダンス＆ママの骨盤ヨガ
第3回・・12月6日（日）10:30～12:00（10:15～受付）
ひとまちげんき・健康プラザ2階・多目的ホール
市内在住の4か月頃（首がすわった頃）から1歳半の赤ちゃんとそのパパとママそろって参加ください。
受付開始11/24（火）～
問合せ・・子育て・子育ち支援課
☎ 23－5106（平日8:30～17:15）