



子育て支援コーディネーター通信



山々に雪が積もり、冷たい風が吹いています。暦の上では春をつげる節分がありますね。みんなが健康で幸せに暮らせますようにと願いを込めて「鬼は～そと、福は～うち」と豆まきをしましょう。家の外へ鬼を追い払い、年の数だけ豆を食べ一年の無事を祈りましょう。そして、コロナと寒さに負けず元気に過ごしましょう。

絵本大好き

おでかけのまえに

ピクニックへ出かける前の小さな女の子のうれしい気持ちが、ほのぼのと描かれています。どこに行くのでしょうか。

㊦ 筒井 頼子 文 ・ 林 朋子 絵



ねずみのおいしゃさま

ねずみのおいしゃさまは、ちょっとそそっかしくて愉快なおいしゃさまです。ちゃんとかんじゃさんのお家まで行かれるのでしょうか？

㊦ 仲川 正文 文 ・ 山脇 百合子 絵



みんな大好き!!

コロナ禍で不安が増すこの頃ですね。感染者がふえるニュースを聞くたびに、出掛けることがままならず、家で過ごすことが多くなってきています。ついため息が出てしまいますね。

そんな時、赤ちゃんなら、からだをくすぐったり、ほっぺをつんつん優しくつついてみたり、からだを触ってあげることで安心感が生まれてきそうです。

大きいお子さんは、ハイタッチをしたり、ハグをして「〇〇ちゃん大好き」と言ってみてはどうでしょう。心が穏やかになりますね。

そして、座ってあぐら、もしくは膝の上ののせて絵本を読んあげてみるのも良いと思います。絵本を自分でめくってしまい、きつとイライラしてしまう時期もあるかもしれませんが、繰り返していく中で絵本が大好きなお子さんになっていくのではないのでしょうか。

こんなふうにからだのぬくもりを感じることでお子さんも、そして大人も気持ちが共感でき、みんな大好き！と家で楽し過ごせるようになるきっかけになればと思います。

コロナ禍のこの時期を家族の絆で乗り切りましょう。



おばあちゃんの知恵袋

冬のお野菜大根のおいしい煮方

大根はそのまま煮ると苦みが生じます。お茶パックに茶さじ1の米を入れて一緒に煮込むと米のでんぷん作用で灰汁(あく)と苦みがとれて甘みが出ます。また調理前に米のとぎ汁でゆでておく方法もありますよ。

味付けの順番は、「さしすせそ」とよく言われていますが、どんな調味料？

- さ・・・さとう
- し・・・塩
- す・・・酢
- せ・・・しょう油
- そ・・・味噌



みりん、酒は、上記の5つより先に入れてね。おいしいおでんや煮ものを作って身体とこころを温めましょう。

ママたちから「子どもが寝るのが遅くなり困っています。どうしたらよいのでしょうか。」と問い合わせがありました。これから少しずつ暖かくなってくるので早寝早起きをしてみたらどうでしょう。遅く寝ても朝7時ごろに起こし、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目が覚めてきます。昼間はからだを動かし、しっかり遊んでみてください。お昼寝は1～2時間を目安で遅くても3時までには起こしましょう。その繰り返しでだんだん生活リズムができてくるのではないかと思います。

