

8月



あいにでしよ

令和4年8月号 発行 阿久根市子育て支援センター
73-1248

子どもとクッキング♪

なかなか自由に外出が出来ない中で、家で過ごす方が増えているのではないのでしょうか。家で子どもとどう過ごしてよいか分からない・・・という方、ぜひ子どもと一緒に料理をしてみませんか？一緒に料理をすることで、親子のコミュニケーションがとれますし、食べ物の大切さなどを学ぶ機会にもなります。簡単にできる料理を紹介してみましたので、チャレンジしてみてください。

主菜

豚肉のすき焼き煮

●材料

豚肉・・・200g
焼き豆腐・・・200g
タマネギ・・・1個
しらたき・・・1/2袋
油・・・小さじ2

ショウガ・・・1かけ
酒・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2
三温糖・・・大さじ1と1/3
しょうゆ・・・大さじ2

●作り方

- ①焼き豆腐はひと口大、タマネギは薄切りにする。
- ②しらたきは3cmくらいに切り、下ゆでする。
- ③ショウガはすりおろして絞りにする。
- ④鍋に油を入れ、肉を炒め、色が変わったら調味料と③、ひたひたの水を加え、ひと煮立ちさせ、アクをとる。
- ⑤焼き豆腐、タマネギ、しらたきを加え、味を含ませる。



副菜

インゲンとイカのゴマ和え

●材料

イカ・・・1/2杯
サヤインゲン・・・10本
キュウリ・・・1本
ニンジン・・・1/4本
白すりごま・・・大さじ1

三温糖・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1

●作り方

- ①イカは短冊に切り、ゆでしておく。
- ②サヤインゲンは2cmに切り、色良くゆでしておく。
- ③キュウリは小口切り、ニンジンはせん切りにして、サッとゆでしておく。
- ④すりごま、三温糖、しょうゆを混ぜ合わせ、①、②、③を和える。

調理ポイント

・ショウガは子どもには食べづらいので、絞りに使います。

食欲がないときは、にんにくやしょうがなど香りの強い食材を取り入れてみましょう！！

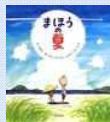
虫刺されの手当

蚊やハチに刺されることが心配な季節になりました。蚊に刺された時、あるいは腫れが小さい場合は流水で洗い、かゆみ止めを塗ればよいでしょう。ハチや毛虫の場合、あるいは蚊でも腫れが大きいかゆみや痛みが強い場合には受診したほうがよいでしょう。スズメバチやクマバチなどに刺されると、呼吸困難や意識障害を起こすケースもあるので、注意が必要です。



おすすめ絵本

まほうの夏



作：藤原 一枝、はた こうしろう
絵：はた こうしろう
出版社：岩崎書店

東京に暮らす兄弟の夏休みのおはなし。お父さんもお母さんもお仕事で、すっかり退屈していた二人に、いなかのおじさんから遊びに来いとはがきが来ます。二人は東京を脱出してお母さんのいなかへ。イヤッホー！

あさがお



作・絵：荒井 真紀
出版社：金の星社

さいた！さいた！自然のふしぎにみちたあさがおの一生を、素晴らしく美しい細密画で描いています。小さな種から芽がでて、ふた葉をひろげ、つるをのばし、つぼみがふくらみ、美しい花を咲かせ、また種ができる。各ページから生命の神秘さが伝わってきます。

子どもとスキンシップ♪ 先取ボールキャッチ

<準備する物>
ボール(ソフトボールより大きい物)

<あそび方>

- ①子どもは、ボールを投げる大人の横でスタンバイする。
- ②「よーい、スタート！」の合図で、子どもは転がるボールを追い越して前に回り、キャッチする。最初は、ゆっくりボールを転がす。

ポイント

・最初に大人が見本を見せるとわかりやすいでしょう。

セミがあちこちで元気に鳴いており、夏の暑さがより強く感じられるような気がします。暑い夏を乗り切るために、冷房が必要不可欠になっていますが、お家で冷房を効かせすぎているませんか？冷房は便利ですが、冷やしすぎると体の不調にもつながってしまいます。冷やしすぎないように温度を調節し、時には外で遊んでたくさん汗をかくことも大切です。たくさん遊んだ後は、温かいお風呂に入ってしっかり疲れをとりましょう。