



親子クッキングのすすめ

料理は、コミュニケーションやしつけの機会にもなります。年齢に応じて、できることに取り組みましょう。幼いうちから、食材の感触やにおい、調理の音、味など、五感を刺激される経験を重ねることで、料理への興味をもち始めます。また、包丁や火を使うことで、集中力が養われます。できあがったときの達成感や、自分で作った物を食べたときの感動は、自信や満足感、感謝の気持ちにつながります。

親子でクッキング!! 「カリカリピザ」

ホットプレートで囲んで、作りながら食べられる「カリカリピザ」なら、家族みんなで楽しめます。

<材料>

- たまねぎ ・ピーマン ・ウィンナーソーセージ
ピザ用チーズ ・ぎょうざの皮

<作り方>

- 1 たまねぎ、ピーマンを粗いみじん切りにし、ウィンナーソーセージは輪切りにする。
2 塩・こしょう、ケチャップで調味し、ピザ用チーズを入れて、全体をよく混ぜる。
3 ホットプレートに、ぎょうざの皮を重ならないように広げ、その上に2を載せて、ふたをして焼く。
4 チーズが溶けて具材に火が通ったら、ふたをとり、カリカリになるまで焼いたらできあがり。

親が肩の力を抜くと、親が楽になります。
親が楽になると、子どもも楽になります。



子どもとスキンシップ♪ 人間フランク

\*遊び方\*

- 1 大人が2人、子どもを挟むように立ち、子どもと手を握る。
2 「フランクするよ。しっかりつかまって!」と声をかけながら、子どもをゆっくり上へあげていき、小さくスイングする。子どもの様子を見ながら行うことが大切。

\*ポイント\*

- ・声をかけず、急に腕を引っ張ると、脱臼の原因にもなりますので、注意しましょう。
・大人と子どもの位置が離れていると肩に負担がかかるので、気をつけましょう。

熱中症に気をつけよう!!

熱中症は、暑さで体温調節のバランスが崩れて起こります。炎天下の屋外で起こりやすい日射病、閉め切った部屋や車内で起こりやすい熱射病などがあります。のどが渇いたと感じたときには、すでに水分不足! 子どもたちは、あそびに夢中になっていると、水を飲むのを忘れてしまいがちです。大人が声をかけて、こまめに水分を補給してあげてください。

~夜の睡眠~



夜の睡眠には、子どもの成長にかかわる大切な役割がいっぱい。屋間使った脳は、この間に休んでいます。脳が疲れていると、体を調節したり、考えたりすることができません。また、日中学んだことを、「覚えたほうがいいこと」「忘れていいこと」に分けているのも夜の睡眠時。そして、発達や新陳代謝などにかかわる「成長ホルモン」が最もたくさん分泌されるのが、乳幼児期の夜の睡眠時なのです。

おすすめ絵本

ふねくんのたび

作: いしかわ こうじ
出版社: ポプラ社



ちいさなふねくんは、たのまれた手紙をとどけに、大きな港町まででかけることになりました。美しい海を舞台にしたお話。

たなばたプールびらき

文: 中川 ひろたか
絵: 村上 康成



おりひめとひこぼしがたなばたかざりのお願いを見て、叶えてあげようと天の川へ皆をよぶと...

七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



暑い日が続いて、食欲がないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。食欲がないときには、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材を取り入れてみると食が進みそうです。それだけでなく、これらの食材には、殺菌作用や、消化・吸収も助けてくれる効果があるそうです。子どもが好きそうなメニューなら、カレーやタコライスなどがおすすめです。しっかり栄養をとって元気に夏を過ごしましょう!