



子育てすこやか情報



絵本好きの子どもを育てるヒント!!

お子さんがお気に入りの絵本を自分で手に取って読んだり、「ママ、読んで!」「パパ、読んで!」と言って絵本を持ってこられることもあると思います。そんな時はお子さんを絵本好きにするチャンスです。

大好きなお母さんや身近な人の膝の上で温かみを感じながら、安心感を抱き、絵本に興味をもち、絵本が好きになっていきます。絵本読みを通して、親子のコミュニケーションが生まれ、子どもの情緒も安定してきます。心地よい時間が絵本の好きな子どもを育て、大きくなってからの読書習慣につながっていきます。

こども園の絵本貸し出しを利用してみませんか?

お子さんにどんな絵本を選んだらいいか悩むことはないでしょうか。そんな時は、こども園に足をはこんでみていただくと嬉しいです。多種多様な本に触れることで、好きな本が見つかるきっかけになるかもしれません。散歩がてら、こども園に来ていただいて、好きな絵本を探してみてください。

時間を決めて、読書タイムをつくってみましょう?

寝る前に読み聞かせタイムを作るなど、各々のご家庭の生活スタイルに合わせ、読書タイムを作ってはいかがでしょうか。どんなに忙しい毎日でも子どもにとって一日の楽しい時間となり、そこから会話が広がり、親子のコミュニケーションも深まります。

子どもの目線の高さや、取りやすい冊数をいれてあげることで、子どもが自分で絵本を手にとりやすくなります。



秋といえば、きのこ!! おいしいレシピをご紹介します。

◆きのこコロッケ◆

ひと口目は野菜から!



材料 大人4人分

じゃが芋	4個(320g)
鶏ひき肉	90g
たまねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/5本(30g)
えのきたけ	1/4袋(40g)
ぶなしめじ	1/3袋(30g)
マッシュルーム	4個(40g)
油(炒め用)	適量
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ5(45g)
水	大さじ4(60cc)
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて、茹でてつぶしておく。
- ②たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ぶなしめじ・マッシュルームはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。色が変わったら②を加え、火が通るまでよく炒め塩・こしょうで下味をつける。
- ④①のじゃが芋に③の具材を混ぜ、小判型にする。
- ⑤小麦粉・水を混ぜ合わせて衣を作り、④のタネをくぐらせ、パン粉をつけ、180℃の油で揚げる。

<野菜メモ・きのこの保存法>

きのこ類は日持ちしないため、なるべく早く使い切りましょう。冷凍すると旨味が増します。使いきれない場合は、汚れと水分をふき取り、冷凍するのがおすすめです。

