

# ジメジメムシムシ の中の季節

雨が降ると子どもと一緒に  
に外でおもい、きり遊べず  
気持ちもすっきりしないですね。そんな時こそ  
家の中でおうち遊びを楽しみたいですね。  
この時期は気温も湿度も高いので、一番  
バイキンがはびこりやすく、食中毒が起こりやすい  
時期です。各家庭でも気を付けたいものですね。



## ちびっこだより

36号

### 食中毒に注意しましょう!

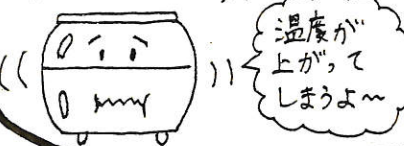
1 料理をする前はせっけんで  
手を洗いましょう。



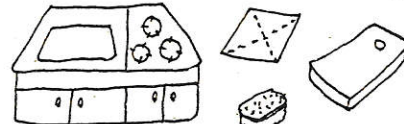
3 新鮮で新しい食品を買い  
ましょう。



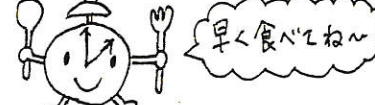
5 冷蔵庫のつめこみすぎに  
注意しましょう。



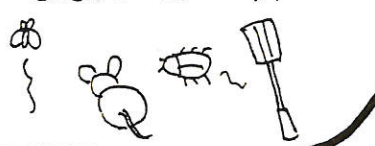
2 台所はいつも清潔に。  
(ふきん、まな板、たわしなど)



4 調理したものはすぐに  
食べましょう。



6 ネズミ、ハエ、ゴキブリなど  
を退治しましょう。



バイキンにやられない丈夫な体を作ろう!!

♪あめあめ  
ふれふれ  
かあさん  
が〜♪



### Let's cooking !!

#### 野菜たっぷりチーズチヂミ

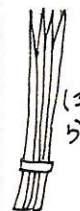
- <材料> 2枚分
- 小麦粉 ..... 1カップ
  - 片栗粉 ..... 大さじ2
  - 塩 ..... 少々
  - 卵 ..... 1コ
  - 水 ..... 1/2カップ
  - 米粉チーズ ..... 大さじ2
  - キャベツ ..... 3~4枚
  - 玉ネギ ..... 1/2コ
  - 人参 ..... 3cm位

<作り方>

- キャベツ、人参はせんせり、玉ネギはうすく  
スライスする。(小さめの方が食べやすいです。)
- 生地材料を混ぜ合わせる。
- 生地の中に米粉チーズと①の野菜を入れて  
さっと混ぜる。
- フライパンにサラダ油を熱して、うすーくのば  
して、こんがり焼けば、でき上がり。  
(お好みで、ポン酢などをつけて食べても美味しいです。)

しらす干しやさくら  
えびを加えると、  
カルシウムもアップ  
して、美味しいよ!

野菜は冷蔵庫  
にあるもの(にら、  
長ねぎなど)何  
でもOK。



わが家の野菜嫌いの娘もバクバク食べてくれました。おやつや食事の1品にぜひお試しください!!

### 雨の日のおうち遊び



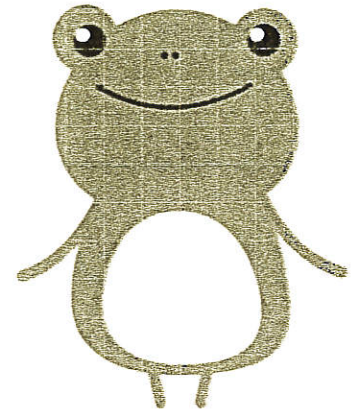
#### 小麦粉ねんど

雨降りでお家遊びが続く毎日。。。  
そんな時は小麦粉ねんどで遊んでみませんか?  
市販のものもありますが、お家でも簡単に作れますよ!

- 材料
- 小麦粉 1カップ
  - 塩 小1
  - 水 40ccくらい
  - サラダ油 小1
  - 食用色素 少し
  - (食紅など。水で少しませておきます。なくてもかまいません)

作り方  
小麦粉・塩をまぜ、そこにサラダ油を入れる。  
少しまぜてから水を入れる。耳たぶくらいの固さにな  
ったら、食紅などを入れてよくこねる。

できあがったら、タッパーなどの密閉容器に  
入れておきます。痛みやすいので、4日~5日で  
使いきりましょう。汚れても良い服で、  
楽しんでくださいね!



そろそろ梅雨明け。。。!?



### 夏のお出かけスポット



#### 水遊びもできるよ!! 宮田村ふれあい広場

大型農道から少し西へ行ったら所に  
ある宮田村のふれあい広場は  
水遊びも楽しめる公園です。公園には  
すべり台やブランコなどの遊具をはじめ  
大人も楽しめるツェンボすべり台もあります。  
日陰になる場所もあるので遊んだ後ゆ  
くり休憩することもできます。そしてこれからの  
季節に嬉しい水遊びができるのも見か  
です。着替えを持って目一杯楽しんで  
きましょう。ちょっと季節は違いますが  
水になるとドングリがたくさん落ちています。  
ドングリひろいも楽しいですよ!!

#### 足をのびして。。。 食反田市立動物園

みなさん、食反市に動物園が  
あるのをご存知ですか? 小まめの動物園  
ですが、県内ではコングリ! という動物も  
いるんだとか。そしてこの動物園、嬉しい  
事に無料なんです!! 動物園の他にも  
ミニSLが走っていたり、お弁当を食べるスペース  
があったり。小さいお子さんも楽しめるんじや  
ないかな? と思います。以前行った時は  
ミーアキャットのえさやりをして、食べる姿が  
かわいかったのを覚えています。場所は食反  
市役所のすぐそばです。イベント情報や詳しい  
事はHPに載っています。涼しめの日に出かけて  
みてはどうでしょうか?

我が家の  
魔法のコトバ

Cさん家の場合

<おむつ替えを嫌がる時>

我が家では・・・

「私のかわいい赤ちゃん♥」と言いながら  
近づくと、案外すんなり替えさせてくれます。

ぜひ皆さんのおうちの  
魔法のコトバも教えて  
くださいね!!  
アンケートにご協力を  
お願いいたします!

もう読んだ!?

おすすめ絵本

しろくまのパンツ

作 tupera tupera

しろくまさんが、お友達のねずみさんと自分の  
パンツを探しに行くお話。  
色々な動物さんたちのパンツが出てくるよ!!  
どのパンツもとってもユニーク。  
さて、しろくまさんのパンツはどこにあったの  
かな???

ご夫婦で活躍中のユニ  
ットです。  
絵本やイラストをはじ  
め、工作、ワークショッ  
プ、立体作品、テレビ番  
組の工作指導にも携わ  
っていらっしゃいます。

すくすく知恵袋

最近ちょっと気になる靴の臭い……。

皆さんは、どうしていらっしゃるか?

そんな時は **10円玉**を靴の中に入れて、臭いを抑えられるようです!!

10円玉は銅でできており、銅は優れた**殺菌効果**を持つ素材なので、様々な臭いの原因と  
なるバクテリアを殺菌・抑制してくれるそうです。

また靴が濡れてしまった場合には、新聞紙と一緒に入れておくと、乾燥することによって  
菌の繁殖を防いでくれます。ちなみに消臭効果を感じられない場合は、10円玉の枚数を増  
やすと効果がアップするようです。

臭いの感じ方には個人差がありますが……ちょっと試してみてくださいはいかがですか?

育児♥よもやま話

「え・ら・い」

先日、支援センターでおこなわれた「親子料理教室」に参加した時のこと。

日頃から、人見知りの激しい我が娘は、会場に入るなり「ひと、いっぱい。おうち  
帰る。」と言いだし、やる気はゼロ。それでも騙しだまし抱っこしながら見学してい  
ると、ついに「おうち帰る」を連発。

しかたなく、会場をあとにし、先生にその旨を報告したところ……

「ちゃんと理由を言えたのもえらいし、それを聞いてあげたお母さんもえらい」と。  
その時、「えらい」と言われて、じわじわ〜と嬉しくなったのは他にもない、母親で  
ある私自身。ということは、やっぱり子供も言われたら嬉しいよなあと、改めて言葉  
の大切さを痛感。

さて、今日は何回「え・ら・い」って言えるかな?

イベント情報



<わらべうた> ★人は人に育てられ人になる★

～わらべうたや子育ての知恵等のお話～

6/13 (土) 10:30~11:30

会場：箕輪町図書館 なごみ一な

講師：藤田浩子先生

<子育て用品 リユース会>

7/7 (火) 10:00~11:00

会場：松島コミュニティーセンター2階

※ 6月から子育て支援センターにて子育て用品を募集します。

7/3 までに支援センターまでお持ちください。

