

いよいよ寒さも本番です。

風邪やインフルエンザも流行、

くる季節ですが、「子どもは

風の子」と言われるように、

元気いっぱいです。

外から帰ってきたら、うがいと

手洗いをしてバイキンをやっつけて、規則正しい

生活で、丈夫な体を作りましょう!!

すくすく



ちびっこだより

38号

イベント情報

●お父さんのために! Let's 手作り!

12月1日(火) 場所 文化センター和室

時間 10:00 ~ 11:30 託児あり、15組限定

受け付けは子ども未来課 79-3111 (内線163)



今注目の食物せんいのおはなし

食物繊維にはとても大切な働きがあります。

- ①便秘を防ぐ。
- ②肥満を防ぐ。
- ③病気を防ぐ。

便の量を多くして腸の中を通りやすくします。

おなかをいっほいにさせて、食べすぎを防ぎます。

血液中のコレステロールを外に出すので生活習慣病を防ぎます。

おなかのそっぴい係です

編集・発行 ちびっこだより制作委員会
問い合わせ先 子育て支援センター
(TEL 71-1560, FAX 71-1561)

食物繊維がたっぷりなレシピぜひお試しを!!

さつま芋のゴロゴロサラダ

- <材料> 4人分
- さつま芋……中1本(200g)
 - きゅうり……1本(100g)
 - コーン……50g
 - ハム……2枚
 - サラダ油……大さじ1
 - 酢……大さじ1
 - 塩……小さじ1/2
 - 昆布茶……小さじ1/2
 - こしょう……少々

- <作り方>
- ① さつま芋はサイコロ状に切り、蒸す。(またはゆでる。)
 - ② きゅうりもサイコロ状に切り、塩をこすり、水気を切る。
 - ③ ハムも四角に切る。
 - ④ 調味料を合わせてドレッシングを作り、材料をさ、と和える。

飲むだけではもったいない昆布茶のアレンジ
・浅漬け
・チャーハン
・パスタ・スープ……色んな料理に!!

秋から冬の野菜を使った根菜サラダ

ごぼうとベーコンのサラダ

- <材料> 4人分
- ごぼう……1本(150g)
 - 人参……1/2本(50g)
 - ベーコン……20g
 - ごま油……小さじ1
 - こいしろうゆ……大さじ1
 - 砂糖……小さじ2
 - レタス……100g(1/4コくらい)

- <作り方>
- ① ごぼうと人参はささがきにする。
 - ② レタスは食べやすくちぎっておく。
 - ③ フライパンにごま油を熱し、ベーコンを炒め、ごぼうと人参を加える。
 - ④ 調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
 - ⑤ レタスの上に盛りつける。

大人用には豆板醤を少し加えると美味しいです。



編集・発行 ちびっこだより制作委員会
問い合わせ先 子育て支援センター
TEL 71-1560
FAX 71-1561

「ちびっこだより」では、皆さんが育児で困ったことや、その解決策、お子さんへの効果的な声掛けなど、育児に関するアンケートを随時実施しています。

「わ~うちの子にも試してみよう!!」と、子育ての悩みや喜びを、少しでも共有できたらいいなあという思いで、アンケートを作成してみました。

今回ご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。まだまだ色々なご意見、アドバイスなど募集しておりますのでぜひ、お時間のある時にご協力いただけると幸いです。

ちびっこだより制作委員会より

では、さっそく皆さんの育児のアイデアをご紹介します。

<困ったこと>

<解決策>

下の子に手がかかってしまい、上の子が寂しい思いをしてしまう時……

「あと〇〇分で終わるからちょっと待ってもらえるとママ助かるな」「終わったら一緒に遊ぼうね」など具体的な声掛けをしています。

お片づけをしない……

「誰が一番早いかな?」と言ったら、親が手伝うと怒るほどに一生懸命やるようになりました。

後追いがひどく、トイレまでついてくる……

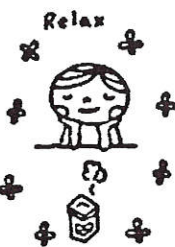
ついでにトイレトレーニングを始めてみたら、トイレに慣れて、補助便座に座るようになりましたよ!

歯磨きや、顔拭きなどを嫌がりだした……

大人と同じように洗面台に立たせ、真似をさせたら、自分から行くようになりました。最後は鏡に向かって「ニコニコ」と言いながらキメ顔★

ママがリラックスする アロマセラピー

アロマセラピーって言葉、みなさんよく耳にしますよね？ 一体アロマセラピーってなんでしょう？
ものすごく簡単に説明すると植物療法のひとつで、植物から抽出される100%ピュアな精油(エッセンシャルオイル)を使って心と体を癒していく物です。フランスの研究者 カットフォセが自分のセキトをラベンダーで癒したことから始まったと言われていいます。精油の香りをかぐとイライラした気持ちや疲れた気分をいやすことができます。それは精油の香りによって脳が反応し、幸せホルモンが出るからです。毎日の育児疲れもアロマでいやすれたら良いですね。今回はアロマセラピーの楽しみ方や小さい子どもと一緒に楽しむ方法、アロマセラピーを行うにあたっての注意点などをご紹介したいと思います



AROMA TIME



ここではたくさんある精油(エッセンシャルオイル)の中でも人気のあるものベスト10を紹介しします。

- 1位 ラベンダー 6位 ティートリー
- 2位 オレンジスイート 7位 ローズウッド
- 3位 グレープフルーツ 8位 イランイラン
- 4位 ベルガモット 9位 セラニウム
- 5位 ペパーミント 10位 ユーカリ

まずはラベンダーから始めてみても良いですね!! では次に1位~3位の香りの効果を見てみましょう

Best 3の香りの効果

1位 ラベンダー

自律神経のバランスを調整する働きがあり不安や心配を抱えた心を癒します。安眠効果が高いことでも知られています
妊娠初期は避けましょう

2位 オレンジスイート

リフレッシュやリラックス効果があり気分を前向きにする効果が期待できます。果実そのままの甘酸っぱい香りはアロマセラピー初心者の方におすすめてです

3位 グレープフルーツ

緊張した気持ちをほぐし幸福感をもたらす効果が期待できます。落ち込んだ時、前向きな気分になりたい時におすすめです。

子ども

一緒に楽しめる!

かんたん芳香浴のやり方

ママだけでなく子どもと一緒にアロマセラピーでリラックスできたらうれしいですね!! ただし乳幼児に使用するにはいくつかの注意点があります。年齢によって使える精油も違ってきますのでその点も含めてご紹介していきます。

まず0~1才です。1才まではアロマセラピーは原則禁止となっています。ただし6ヶ月~はラベンダー、カモミール、ローマンを芳香浴のみ楽しむ事ができます。方法はカップにお湯を入れそこに精油を1滴たらしめます。

1~3才になるとラベンダー、カモミール、ローマンに加えティートリーも使えるようになります。こちらも芳香浴のみです。カップのお湯に対し精油を3滴ほどたらし香りを楽しみます。

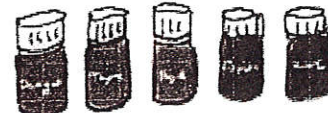
3才以上になると使える精油の種類も増え(ただし精油の量は大人よりひかえめにしてください)オイルマッサージや虫よけスプレーなど色々な使い方も楽しめます。初めてお子さんとアロマセラピーを楽しむ場合はお店の方などに相談して始めること安心だと思います。家族みんながリラックスできる良いですね

手づくり保湿クリーム の作り方

精油を使うと自分好みの香りの保湿クリームが作れますよ♡

- 材料
- ・ツアバター 30g
- ・ホホバオイル 小まじ3杯(15ml)
- ・好みの精油 5~6滴

- 作り方
- 1. ツアバターを湯煎で溶かす
- 2. 溶けたらホホバオイルと好みの精油を入れてよく混ぜる
- 3. 容器に入れて固まったらできあがり!
- ※精油を入れなければ1ヶ月の赤らみから使えるクリームにもなります! 分けて作っても良いですね



精油(エッセンシャルオイル)を使う

前に注意を守って!!

精油は濃度が高いので飲用不可。原液はさわりません!! もしも誤飲などしてしまったらすぐにお医者様へ! 小さい子どもの手の届かない所で使用しましょう。

乳幼児・妊娠初期の方の使用は十分に注意が必要です。お店の方やアロマセラピストによく相談して楽しみましょう

精油は開封したら1年以内で使うだけ使しましょう