

ふーお通信



Vol.177 発行 2020年6月1日

<http://www.mpc-kodomo.sakura.ne.jp/fukurou/>

じとじと梅雨の時期を迎えます。かさやながぐつでのお出かけもいいですね。そして夜には蛍が飛びかっています。蛍が見れるところへ夕涼みもいいですね。・。今月も読み聞かせ会を中止致します。

ご家族でのおうち時間に絵本の時間をお楽しみください。

今月のおすすめ



『うちのパパって
カッコいい』
アンソニーブラウン さく

ゴリラよりもつよくて、
ふくろうよりもかしこい
んだ！なんだってパー
フェクト！だいすきだよ
パパ。パパへの愛があふ
れる絵本です。



『なかよしだあれ』
みやまともみ さく

かさとなかよしなのは、
ながぐつ。では、ぼう
しと仲良しなのは、
なーんだ！

美穂ママ



読書の好きなJKのおすすめ本

娘はこの春、無事に高校受験を突破しJKになりました＼(^-^)/
勉強が難しく塾に行くとしりぬる程ですが、先生・先輩に可愛がられ楽しんでる印象です。部活は大会がなく
なり残念ですが、自分なりの目標に向かって自主練もしています。

いつの頃からか分厚い本を読み始めた娘、今のオススメを聞くと次々と作家の名前とタイトルが出てきて、更に
理由も説明できるのです。成長に驚かされました。
この先続くステイホーム、読書はいかがでしょうか。

- * 上橋菜穂子「精霊の守り人シリーズ」その他 しっかりとした軸の下展開される物語
- * 辻村深月「オーダーメイド殺人クラブ」人間関係が複雑で面白い。
- * 重松清「青い鳥」青春時代の回想シーンが今の自分と重なるが、10年20年先の主人公の歳になった時読み返すと思うのか楽しみで購入。
- * 瀬尾まいこ「強運の持ち主」一見ほのぼのしているがそれぞれ抱えているものがあり興味深い。
とのこと。。

本を通して広い世界を旅することができるのは幸せなことですね。

ななこママ

乳幼児親子の読み聞かせ会は中止です・



免疫力を高める食事 ～おすすめレシピ①～

免疫力とは、私たちの体の中に侵入した病原菌やウイルスなどをやっつけたり排除したりする力。
免疫力をアップさせるには、まずはいろんな種類の食品を食事に取り入れてバランス良く食べることが大前提。
普段の食事に、野菜・きのこ・海藻など、ビタミンやミネラルが豊富な食品を積極的にプラスすると
栄養バランスを整えやすくなります。
そのうえで、ウイルスから体を守るのに役立つ栄養素を多く含む食品を意識して食べると良いでしょう。

今月から3回にわたって免疫力を強化するレシピをご紹介しますが、初回は、免疫に直接関わると言われている
ビタミンCが豊富な野菜をしっかり摂ることができるメニューです。
ビタミンCは熱に弱いので野菜は生で食べるのがおすすめです。

ツナと野菜のクレープ巻き
材料(6人分)
クレープの皮・・・6枚
サニーレタス・・・6枚
にんじん(せん切り)・・・1/2本
きゅうり(せん切り)・・・1本
ツナ・・・1缶
マヨネーズ・・・適量



作り方:

- ① クレープの皮に、にんじん、きゅうり、ツナをのせたらマヨネーズをかけ、
ねじったサニーレタスをのせて指で押さえながら巻く。
- ② 好みの幅にカットしてできあがり。

大学生になりました！

え本の会 梟には、2001年の生まれた時から5歳まで、毎
月参加させていただいていました。梟での読み聞かせや、
夜寝る前に読んでもらう絵本が楽しみで、絵本が好きにな
りました。

私は、この4月から大学生になりました。絵本を読んでもら
うことはなくなりましたが、今でも絵本は好きです。
いつか機会があれば絵本を読んだり、それを子どもにも読
んであげたいです。



谷川 真由佳

