

ふーお通信



Vol.178 発行 2020年7月1日

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

梅雨明けが待ち遠しい7月を迎えます。
自粛生活も緩和されましたが、気は緩められません。
リフレッシュのため自然の空気を吸いに、
野に山に、家族で出向くのもいいですね。



ご連絡ごとはこちらへ。
TEL0858-22-0351

今月のおすすめ



「どんなふうに見えるの？」
林木林 作
はたこうしろう 絵



「かえるがみえる」
松岡亨子 作
馬場のぼる 絵

お空のくもさんからぼくはどんなふうに見えるの？くさのうえにねころがったら？さかだちになったら？なるほど、そんな見方もあるんだと、視野が広がった気がします。みんなもどんなふうに見えるのかな？

「かえるがかえる」「かえるがふえる」ふえるかえると進むストーリー。馬場のぼるさんのユーモラスなかえるの絵と、ことば遊びを楽しみましょう。

b y 美穂ママ

親子で楽しむおすすめの本



「やさいとくだもの」(スタジオタッククリエイティブ)
監修 ベジスタ 石賀安枝

★約200種類の野菜や果物が大集合！
特徴や産地・旬のほか、「トマトとジャガイモがなかま」といったように、どの野菜とどの野菜が仲間かで分類されています。
★栄養素のはたらきがひと目でわかる！
その野菜や果物を食べると「どんないいことがあるか」を、栄養素のはたらきをイラストとともに丁寧に解説しています。
★その他
親子で作る野菜嫌い克服メニュー、野菜・果物の豆知識など

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②



今や、冬のインフルエンザのみならず、一年中ウイルス感染症の予防を意識する時代となりましたね。今回は、ウイルスの入り口となる目・鼻・口(のど)の粘膜(=バリア機能)の強化に役立つβカロテンが豊富な緑黄色野菜を使ったレシピをご紹介します。

かぼちゃとにんじんの冷製スープ
材料(4~6人分):
かぼちゃ《乱切り》・・・1/4個
にんじん《乱切り》・・・1/2本
長ネギ《みじん切り》・・・1/2本
水・・・400ml
コンソメ・・・1個
牛乳(または豆乳)・・・200ml
塩・・・少々
* かざり クルトン、パセリなど



作り方:

- ① かぼちゃ、にんじん、長ねぎ、コンソメを鍋に入れ分量の水で柔らかくなるまで煮る。
- ② ①と牛乳(または豆乳)をミキサーにかける。(2~3回に分けるとやりやすい)
- ③ 塩で味をととのえ、冷蔵庫で冷やしたらできあがり。

かぼちゃのスープににんじんが加わることでスープの色が鮮やかになり、甘味も増します。入っていることにほとんど気づかれないので、にんじんがニガテなお子様には特におすすめです。

管理栄養士 石賀安枝

大学生になりました！

私は、0歳から小学校に上がるまでずっと梟の会に行っていたので、物心ついた頃には絵本に囲まれていました。

お陰で私にとって本がある生活は当たり前になっていて「気が付いたら、図書室いるよね」と友達に言われるレベルでした。笑

なので、ずっと図書室にいる変わった子にも認定されましたが、作文が得意な子にも認定されていました。

気づかないうちに、ずっと触れてきた絵本や本の文章が私の中に沁み込んでいたのかなーと思っています。

今でも、自分の言いたいことをピッタリと言い当ててくれるような絵本を見つけると嬉しくなります。いつまでたっても、暖かい絵本の絵と文字は癒しです。

守本 絢音

