

ふーお通信



Vol.177 発行 2020年8月1日

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

キラキラ太陽の8月を迎えます。夏の風物詩を絵本で楽しむのもいいですね。しばらくの間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。皆様がお元気で過ごされますことを願っております。

今月のおすすめ



『ねずみくんうみへいく』
なかえよしを 作
上野紀子 絵
ポプラ社

暑い日は、みんなでうみへ！ねずみくんがうさぎさんをさそって、うさぎさんがぶたくんをさそって、次は、、なかなか全員そろわないみんなに、ライラのねみちゃん。最後は誰が来るのかな！

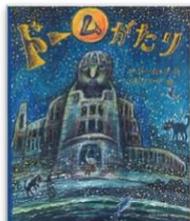
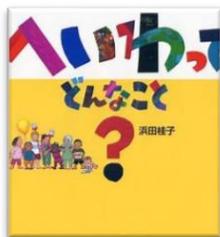


『みずあび だろあび いいきもち』
藪内正幸 さく
福音館書店

どうぶつたちのみずあび、だろあび、こんなふうにするのですね。みーんな気持ちよさそう。藪内正幸さんの写真のような絵に引き

平和の大切さを感じてみよう

8月6日は終戦記念日です。平和であることの大切さや命の尊さについて触れてみたいです



大学生になりました

僕は、物心ついたころには鼻の会に通っていた記憶があります。小さいころ、抱っこされながら行っていたような、、（気がします）家にもたくさん絵本があり、なかでも「ぐりとぐら」や、「ちいさなくれよん」などはお気に入り、毎晩読み聞かせを楽しみにしていました。今では絵本あまり読みませんが、たまにいろいろな絵本を読んだことを思い出して懐かしんでいます。

僕は今年で大学生になりました。僕がこれまで本を毛嫌いせずに読むことができたのは、小さいころから本に親しんでいたからだと思います。本を読んでいたことが、今の自分の学習力にもつながっていると思います。

本当に、小さいころから本に触れることができて感謝しています。ありがとうございました！

山根 蒼太



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③

管理栄養士 石賀安枝

ウイルスは、目・鼻・ノドの粘膜をくぐり抜けて私たちの体内に入ると、体を構成している細胞の中に侵入し、そこで自分のコピーを作って増殖します。言い換えると、ウイルスは細胞の中でしか増殖することが出来ないので。私たちの体の中には「活性酸素」と呼ばれる物質が存在しているのですが、これが細胞を傷つけ、その傷口からウイルスが侵入します。したがって、活性酸素をやっつける作用（抗酸化作用）を強化することで、ウイルスが細胞内へ侵入するのを抑えることができます。

【夏野菜たっぷりのラタトゥーユ】

■材料(4～6人分)

トマト(トマト缶でもOK) 2～3個、パプリカ 2個、ピーマン2～3個、かぼちゃ1/4個、ズッキーニ 1～2本、なす1～2本、たまねぎ 1個、セロリ(あれば)1本、バジル(あれば)5～6枚、にんにく(みじん)ひとかけ分、塩適量オリーブオイル適量、水1カップ～、コンソメ1個、酒(日本酒、赤・白ワインでもOK)、みりん、しょうゆ...少々

■作り方

- ①一口大に切った野菜を、塩、にんにくとオリーブ油でさっと炒める。
- ②水、酒を柔らかくなるまで煮たらコンソメとトマトを加え酸味が無くなるまで煮込む。
- ③みりんとしょうゆで味を調べてできあがり。

パンにのせたり、パスタソースにするのもおすすめ。

- * かぼちゃには、抗酸化力ビタミンと呼ばれるビタミンEが豊富です
- * パプリカのβカロテン、トマトのリコピン、なすのアントシアニンなどの色素は、栄養素に似た働きをする「機能性成分」と呼ばれ、強い抗酸化作用を持ちます
- * 活性酸素が増加する原因には紫外線、精神的な疲れ、運動、喫煙、飲酒、睡眠不足、大気汚染などがあります。

