

# ふおーふお通信

Vol.231

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



発行 2025年6月1日

乳幼児親子の読み聞かせ会 6月はお休みです



## お知らせ

予告していました木村大介さんのプレゼントおはなし会は、残念ながら作家さんのご都合により中止となりました。



## 免疫力を高める食事 ～おすすめレシピ～

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を紹介します。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

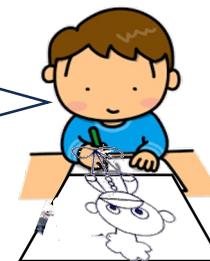
作り方：

- 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。



毎月第2第4水曜日10時半から11時まで、倉吉市立図書館で赤ちゃんのお話会が開催されています。お出かけください！

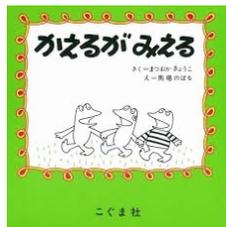
ぼうが1本あったとさあつというまにかわいいコックさん



梅雨の時期を迎えました。長靴や傘が嬉しい幼児と雨のお出かけもよし、おうちでゆっくり絵本タイムもいいですね。

ご連絡はこちらへ  
Tel : 0858-22-0351

## 今月のおすすめ 父の日や雨の日こんな絵本はいかがですか？



### かえるがみえる

松岡亨子 作 馬場のぼる 絵

「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。



### おとうさんもういっかい

はたこうしろう 作・絵

たかいたか〜い！今度は、ひこうき！うわーふわふわはやしにぶつかる〜。「たかいたかい」ただただそれだけで子どもは楽しいんだ！といっしょに遊びたくなる絵本です。



### でんでんむしのかなしみ

作：新見南吉 絵：かみやしん 出版社：大日本図書

長年愛され続けている新見南吉さんの本です。でんでんむしのからの中には、たくさんの悲しみがつまっていることを友へまた友へと話していくうちに、「わたしもです」「私もよ」と答えてくれる仲間の様子を聞き、誰もが悲しみがあるのだと知ったでんでんむしは、嘆くことをやめたというお話です。IBBY世界大会ビデオ講演で、美智子上皇様が「何度となく私の記憶によみがえってきた作品」として触れられ、心にしみる本としてご紹介されました。