

発行：No.57 令和元年9月1日

社会福祉法人 菰野町社会福祉協議会
 こもっ子mama編集委員会
 〒510-1253 菰野町潤田1281
 保健福祉センター「けやき」
 Tel059-394-1294 fax059-394-3422

ママ、いつも ありがとう!!

いよいよやってきました『食欲の秋』!!たくさんの食材が旬を迎える季節。

『きのこ』もその代表の一つ。しめじやエリンギ、椎茸など多くの種類があるきのこは、豊かな香りと食感が魅力です。バリエーション豊富でお財布にも優しい万能食材きのこ料理を紹介します。

いつでも手軽に作れるきのこ料理

*お子さんは『きのこ』が苦手な子が多い!?

そんなときは...えのきやしめじをみじん切りにしていつものハンバーグ・鶏つくね・餃子に入れて作ってみて!
 かさ増しできる上にカロリーも抑えられます。(。ω。)



<p>---しいたけの佃煮---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しいたけ 5個 ①しいたけは4等分に切る。 ・しょうゆ 大1 ②鍋に調味料、しいたけを ・酒 大1 入れて汁気がなくなるまで ・みりん 大1 煮る。 <p>*たくさん作って... 辛子マヨネーズで和えて味変!!お酒が進みます☆</p>	<p>---秋鮭と舞茸の炊き込みご飯---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米 4合 ①お米は炊く30分前に ・生鮭 4切れ 洗いザルにあげておく。 ・舞茸 80g 生鮭は3~4等分にし、 ・三つ葉 適量 塩をふり5分程おく。 Aしょうゆ 大1 ②生鮭は水気が出てきたらふき 酒 大1 Aに漬けさらに10分程おき、 B薄口しょうゆ 大3 表面が白くなる程度焼く。(半生でOK) 酒 大4 ③お米を炊飯器に入れBを注ぎ、 だし 3 1/2カップ 鮭・ほぐした舞茸のをせ炊く。
<p>---きのこのアヒージョ---</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しめじ 1株 ①しめじ、エリンギ、 ・エリンギ 1本 マッシュルームは ・マッシュルーム 4個 食べやすい大きさに切る。 ・にんにく 1片 ②フライパンに①、にんにく ・唐辛子 1本 唐辛子、Aを入れ中火で Aオリーブオイル 100cc 煮る。 塩 小1/2 ③皿に盛り付けパセリを ・パセリ 適宜 散らす。 	<ul style="list-style-type: none"> *舞茸・牛肉・長ネギで肉うどん!! *エリンギ・豚バラでマヨ醤油炒め!! *いつものきんぴらにエリンギをプラス!! *いつものおひたしにえのきやしめじをプラス!! ↑ポン酢で味付けるとさっぱりおひたしに *鶏モモや鮭のホイル焼きにお好みのきのこを入れて

きのこの保存の仕方 えのき、しめじは根元を切り落として小房に分け、しいたけは石づきと軸を切り、エリンギは長さを半分に切ってから縦薄切りにして、舞茸はカットするか手で小房にほぐして冷凍用保存袋に入れ冷凍。1ヶ月ほど保存可。

豆知識 きのこは冷凍することで細胞壁が壊れるため旨みがあップするとされています。さらに「冷凍したほうが香りもアップして感じられる」というメリットもあるそうです。

牛乳パックで作ろう

wow!



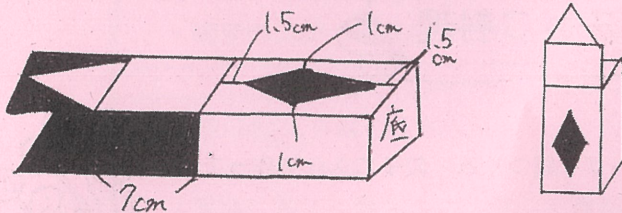
飲んだ後の牛乳パックはどうしていますか？牛乳パックは丈夫で型崩れしにくく防水加工！はさみで簡単に切れて好きな形にできちゃう優れもの！今回はそんな牛乳パックのリメイク方法を紹介します。
(※牛乳パックはよく洗って乾かしておく)

☆ポケットティッシュBOX

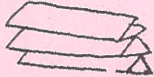
窄に余りがないポケットティッシュを牛乳パックで上手に収納♪

- 【材料】
 ・牛乳パック(1L)・・・1本
 ・包装紙または色画用紙(A4)・・・1枚
 ・ポケットティッシュ・・・数個
- 【道具】
 ・のり ・はさみ ・カッター
 ・ペン ・定規

- 【作り方】
 1.牛乳パックの注ぎ口の部分を開く。
 2.図のように牛乳パックに線を書き入れ、塗りつぶした部分を切り取る。



- 3.好きな紙の裏面に切り取った牛乳パックの型をとり、貼り付ける。
 4.取り出し口にカッターで十字型に切り込みを入れ、ダイヤ型に穴をあける。紙は内側に折り曲げてのりつける。
 5.切り取った残りの牛乳パックを山折り谷折りにし、ティッシュの下に入れる。(底上げの役目を果たし、ティッシュが取りやすくなり便利！)



取り出し口をハートにしてみました

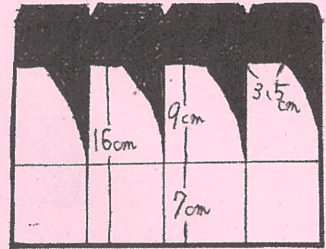
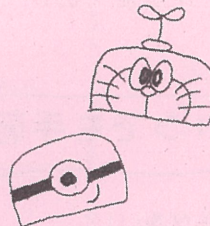
ハロウィンで大活躍!!

☆ぼうし

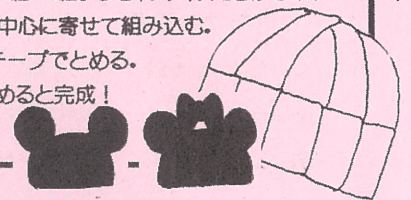
牛乳パックの色画用紙を貼ってキャラクターにアレンジしちゃおう!

- 【材料】
 ・牛乳パック(1L)・・・2本
- 【道具】
 ・はさみ セロハンテープ
 ・ホッチキス ・ペン ・定規

- 【作り方】
 1.図のように牛乳パックに線を書き入れ、塗りつぶした部分を切り取る。(同じものを2つ作る)



- 2.切り取った牛乳パックを横につなげてセロハンテープでとめる。
 3.2の牛乳パックの両端をセロハンテープでとめて輪にする。
 4.曲線になっている部分が上になるように隣と重ねてホッチキスでとめる。
 (※2つずつをホッチキスでとめて4組→2組ずつをホッチキスでとめて2組)
 5.4枚1組になっている部分を中心に寄せて組み込む。
 6.ホッチキスの上をセロハンテープでとめる。
 7.裏側もセロハンテープでとめると完成!



娘の3才の誕生祝いにコンサートに行くことに♪
 パパ:「チケット取ったからね。楽しみだね♡」
 娘:「えっ?ナゲット?食べる♡♡」

花より団子なお年頃の娘でした。PN:はらハ=リ=は



毎朝.ヨーグルトを食べる息子5才。
 ある日...「わあ!当たりや!!」
 それ次の日...「やった!また当たりや!!」
 見てみると..成分表示:1個(80g)あたり...
 毎朝 HAPPYだね♪
 ↑
 コレから!!
 PN:くじ運なしママ



トイトレ中、2才の娘の最近の口癖は、「ま、い、かー」です。

娘:「ママ. シッコでー」
 私:「そが. 間に合わなからねー」

娘:「ま、い、かー!」
 全然ふたないですよー(笑)

PN:鹿の子ママ



熱っぽい2才の息子に
 母:「おねっ あるかなー?」
 息子:「あ。た!」
 ある場所へ向かって走っていく...
 母:「ん?!」
 息子:(満面の笑みで)「とーぞ!!」

...それは おおっだね...

PN:はるま-ま





プチ冒険感覚を感じさせてくれる絵本を選びました。子どもも、大人も、未知の世界にちょびっと足を踏み入れる楽しさを味わってもらえると嬉しいね。

地球をほる

川端誠/作
(BL 出版)



地面に穴をほって、地球の裏側にいこうと試みる子どもたち。子どもたちが、一度は考えることですね。「今、自分のいるところは、世界とつながっている」という感覚を味わわせてくれます。

男の子が、飛行機を作って空を飛ぶおはなしです。作業場で飛行機を作っているのは両親には内緒です。子どもたちは、親の知らない間に自分の世界を広げていきます。裏表紙には、世界中を旅して自信に満ち溢れた男の子の姿があります。

ほくがとぶ

佐々木マキ/作
(絵本館)



サムとイブ、あなをほる

マック・バーネット/作
ジョン・クラッセン/絵
なかがわちひろ/訳
(あすなる書房)



サムとイブがすごい物を見つけるために、穴を掘ります。しかし、寸前のところで方向を変えてしまい、結局、すごい物にはたどりつきませんでした。でも、どこにあるかわからないから、おもしろいのかも。



おいしいものみ~つけた



秋といえば、さつまいも 体に優しい "干しもの" を作ってみませんか?

1. さつまいもを切らずに そのまま やわらかくなるまで 茹でるか蒸す。

2. 皮をむいて冷まし、7mmくらいの厚さの輪切りにする。

天日干しバージョン

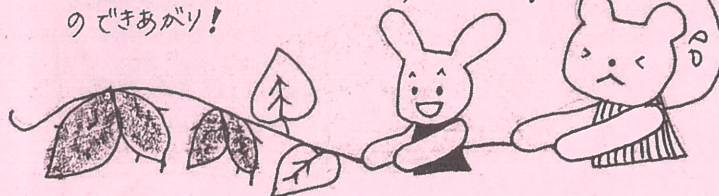
3. 平らなザルかろ段くらいの干し網などに隙間をあけて並べ、1日~2日間 天日干しにする。

オーブンバージョン

3. シートを敷いた天板にまんべんなく広げて、160度に予熱したオーブンで20分焼く。ひっくり返して、さらに20分焼く。

4. やわらかくて、子どもでも食べやすい干しもののできあがり!

4. オーブンで作る干しもののできあがり!



知ってる!? 菰野弁

電話; 近鉄四日市駅ですが〇〇さん(娘の名前)のお宅ですか?

母; はい、そうですが…(まさか娘の身に何か!?)

電話; 落とし物で定期券が届いていまして

母; (帰ってきた娘に) 気いつけやなあかんに!!

娘; はい…

ばあ; ほら帰り **はどった** やろ、**なんぎ** やったなあ (次の日、朝早く、またしても電話が鳴って)

電話; △△警察ですが〇〇さん(息子の名前)のお

母; 警察!? 息子が事件か事故にでも! (パニック)

電話; 落とし物で財布が届いてまして、中に学生証が入っていたので… (まさかの兄妹で2日続けてとは…)

母; (早速、息子に電話) ちよっと!! 警察から電話あったに! 財布、落としやろ~!?

息子; えっ!、マジで? いつの間に??

母; 知らんどんかいな、いくら **ちよぼっと** しか入ったらんからって **だだくさ** すぎるやろ!

父; おい、わしの携帯知らんけ? **きんの** から見あたらんのやわ

娘; なんか、めっちゃ遺伝子感じる…

おそろべしDNA… それにしても世の中、親切な人がたくさんいるようですね。ありがたや、ありがたや

おそろべしDNA… それにしても世の中、親切な人がたくさんいるようですね。ありがたや、ありがたや

では解説はこちら…

はどった → 困った
だだくさ → 大雑把

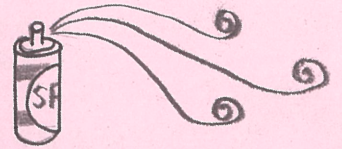
なんぎ → 大変
きんの → 昨日

ちよぼっと → 少し





防水スプレー吸い込むと危険!?



水や汚れの付着を防ぐ効果もある、防水スプレー。便利な反面、使い方を間違えると、健康被害を起こす事もあるということを、ご存知でしたか？

☆なぜ健康被害が起きてしまうの？

玄関など、風通しが悪く、密閉された空間で使用すると、スプレーの細かい粒子を吸い込み、防水スプレーの撥水成分に含まれる樹脂が肺に付着

- ・頭痛・呼吸困難などの症状を引き起こす危険性がある
- ・喘息の人は、喘息症状がひどくなる事もある

☆事故が起こらないために

- ・マスクの着用
- ・屋外に出て、風向きに注意して使用
- ・周囲に人がいないか確認

※使用前に「使用上の注意」をよく読み、非常に便利な防水スプレーをうまく活用しましょう。

25cmのくつに片足1秒で十分OK!

息を吸っても吸っても吸える感じがしない



低い位置ほど危険!



こもっ子パパ



我が家には2歳の娘と9ヶ月の息子がいます。おしゃべりが上手な2歳の娘との別れの挨拶は「アディオス、アミーゴ」

まだ歩けない息子はヒコーキごっこをすると、ニコニコ笑顔。食事の時の会話は、

父:「これ美味しいよ!!」

娘:「そんなことないやろあ〜...あつ、ホンマや!!」

といつも我が家は笑いがたくさん。

そんな我が家にも頭を悩ませることが...。それは娘のイヤイヤ期。

何をしても一言目にはイヤ!!しょうがないこととわかっていてもイライラしてしまうことも。

悪いことをしたらちゃんと謝ることを諭してもイヤの一点張り。そんな態度にイライラし自分の感情だけで怒ってしまったことがありました。

私に怯えて泣きじゃくる娘の姿を見て謝らないといけないと思いましたが、なかなか謝る勇気が出てこない。娘には謝れと言っている自分もできてない、こんなに家族に「ごめんね」と伝えることが難しいのだと痛感しました。

しばらくしてから意を決して娘に「さつきはごめんね」と伝えると「パパごめんね」と私をぎゅっと抱きしめてくれました。

子どもを授かってから沢山の喜びを感じると同時に、子どもを通じて沢山気づかされる毎日を送っている新米パパでした。

ペンネーム 杏パパマン

子育てサロン9~11月の日程

菰野	9:30~11:30	玉セ	9/6.18、10/4.16、11/1.20
千種	10:00~11:30	玉セ	9/4.18、10/2.16、11/6.20
鶯川原	10:00~11:30	玉セ	9/12.25、10/10.23、11/14.27
朝上	10:00~11:30	玉セ	9/5.19、10/3.17、11/7.21
竹永	10:00~11:30	玉セ	9/5.19、10/3.17、11/7.21

編集後記

食欲の秋。
読書の秋。芸術の秋...
色々な楽しみ方がありますか
私は娘と一緒に食欲の秋を
楽しみます!! みよさんも
今回のこもっ子mamaを参考に
しまっす!! ありがとうございます

編集会議で

どんな話が飛ぶか
おすのか、毎回楽しみにして
役立ち情報から吸える小ネタ
まで、いつもほのぼのゆるゆるほのぼの...
特に、こもっ子mamaの内容には
感激します~♡ 今回
今回の乗組のキコ料理、
ゆずもやっています♪

by カントリーママ