






こもっ子mama





2020年 秋号

祝 こもっ子mama創刊15周年！ここまで続けてこられたのも、皆さまが楽しみに読んで下さっているからです！スタッフ一同、これからも皆さまに楽しんで頂けるよう、役立つ情報をお届けしていきたいと思っております。いつもと違う夏が過ぎ、秋がやってきました。食べ物がおいしい「実りの秋」ですが、どのように食材を選んでいきますか？保存方法は？おいしく食べて、食品ロスを出さないように正しい保存の仕方をご紹介します！

野菜の見分け方と保存方法

何でも冷蔵庫に入れてませんか？種類によって保管場所なども違ってきます。よく使う野菜を中心に紹介します。

玉ねぎ 	じゃが芋 サツマイモ・ゴボウ 	人参 	キャベツ 
皮がしっかりと乾燥してツヤのあるもの。首元や根元部分がしまっているもの。平らなものは熟しすぎているので避ける。	皮に張りがあり、滑らかなもの。じゃが芋はふっくら丸いもの。サツマイモは、皮の色が濃くツヤがあって細長いレモン形。ゴボウは太過ぎず(10円玉ぐらい)、固く縮まっているもの。	色が鮮やかで皮が滑らかなもの。茎の切り口が小さいもの。 	外側の葉が濃い緑色で全体に張りツヤがあるもの。巻きがしっかりしていてずしりと重いもの。 春キャベツは、巻きがゆるいものがよい！
常温で1個ずつ新聞紙に包んでカゴかネットに入れて吊るす。	新聞紙を敷き詰めた箱やポリ袋で保存。できれば、1個ずつ包む。冷暗所で保存。サツマイモは必ず常温保存。	表面の水気を拭いてから「パ-パ-」で包み、ポリ袋へ入れ野菜室で保存。	包丁で芯を三角形に切り取り湿らせた「パ-パ-」を詰める。ポリ袋に入れ芯を下に野菜室へ保存。

もやし 	大根 	ブロッコリー 	ほうれん草 
茎全体が白く透明感があるもの。短いもののほうが味がよく栄養価も高い。	葉が生き生きとしていて色白で毛穴が少なくスベスベのもの。	蕾が固く縮まっていて密集しているもの。	葉が青々としてピンと張っているもの。茎がしっかりしていて根元が鮮やかなピンク色。
袋に楊枝で1ヶ所穴を開けて、チルド室で保存。使いかけは保存容器に移し、水を被るくらい入れ冷蔵庫で保存。	葉が付いている場合は切り落とす。切り口はラップや湿らせた新聞紙で包み、立てて保存。	茎の根本を1cmほど切り落とし水を入れたグラスに立て、上からポリ袋を被せ、冷蔵庫で保存。	ポリ袋に入れ、葉先を上に向けて立てて野菜室で保存。

上段：見分け方 下段：保存方法

野菜は畑で育てている状態で保存する事がストレスも少なく長持ち！ほとんどの野菜は下処理をすれば冷凍保存が可能。用途によって保存方法を使い分けて、最後まで美味しく野菜を食べましょう！



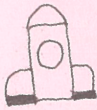
トイレットペーパー芯があら！変しん

日々の生活でよく出てくるトイレットペーパーの芯。ステイホーム中にも増えたのではないのでしょうか？
今回は親子でできる工作や日常生活に使える物へのリメイクをご紹介します！

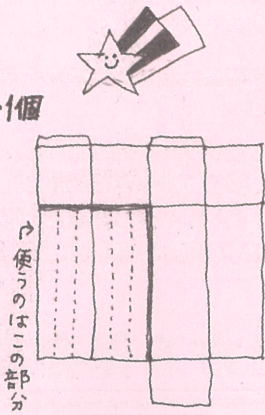
親子で楽しくロケット作り

材料・牛乳パック…1個・トイレットペーパー芯…1個
・輪ゴム…1つ・画用紙や折り紙

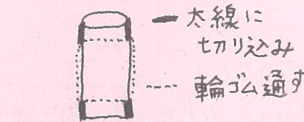
作り方 ①トイレットペーパー芯の上下2ヶ所ずつ
切り込みを入れて、輪ゴムを通す。
画用紙やカラーペンなどで飾り
つけをしたら、できあがり！
作り：ロケット、カエル、うさぎ、星など



②棒の作り方→牛乳パックで三角形
の棒を作る。
※トイレットペーパー芯の穴に通る
サイズで作る。



→使った部分は
— 太線を切る
--- 点線を折る



— 太線に
セカリ込み
--- 輪ゴム通す

遊び方 ②で作った棒の先にロケットを
押し入れ、ロケットから手を離すと、
ピューン！と飛ばよ。

・的を作ったり、どこまで飛ばせる
かを競い合ったり、飛んだロケット
をキャッチしたり…色々な遊び方
で楽しんでみて下さい！



リメイクしてみよう

★コード収納

(トイレットペーパー芯に
マスキングテープで画用紙を貼る。

・延長コードや頻繁に使わないホットプレートの
コードなどを芯の穴に入れ、スッキリ収納！
・USBケーブルなど短めのコードを収納したい場合
は、トイレットペーパー芯を短くカットするとよい。

★オリジナルペン立て

(トイレットペーパー芯に両面テープを
貼り付け、好きな色の毛糸を縫間
なく、上から下まで巻いていく。

・何本か作るとえんぴつ、ペン、
はさみなど分類できる。
・季節に合わせて、春は桃色、夏は青と白、
冬(クリスマス)は、赤と緑と変えていくのもかわいい。
・毛糸を巻く作業は、お子さんも楽しめると思う
ので、ぜひ一緒に素敵なペン立てを作っ
て下さい！

わかりやすく
イラストかいても
いいよね！



2つ、3つ、
くっつけて
強度UP!

★ヘアカットから帰ってきた
パパを見て。

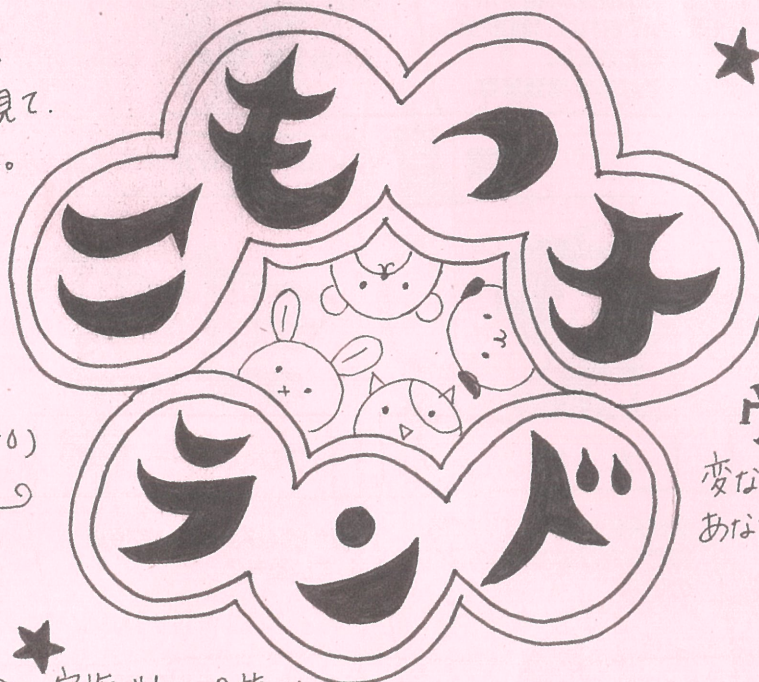
3歳の娘が放った言葉…

娘：「ハゲ」てる！」

髪がすごく短くなったという
意味だったらしいけど…

パパはちょっと傷ついたらよ
…(´▽`)

p.n. ぶるぶるママの



★娘(11才)が小さいとき、

水イボがひどく、

それからずっと

はと麦茶の我が家。

息子(6才)：

「ねえねえ、これ「ツボ」に
なるよあかんて！」

ウツボ茶 ちゅうだい！」

変な覚え方してるし、もうすでに
あなたも水イボ保持者です…。

p.n. 保湿も忘れずにの



★家族でトランプ遊び

妹(年長)：「わたしがトランプ **かす** たる」

母：「かする??」 妹：(シエスチャーして)「これだよ」

母：「なるほど〜! ママはそれを **きる** と言うよ」

姉(小3)：「わたしは、かあるとも **きる** とも 言わないよ」 母・妹：「じゃ、なんて言うの?！」

姉：「**シヤツフル** する!!」

日本語・英語・孤野奔…多国籍の我が家です。

p.n.
三河弁ママの





魔法のとびら



読書の秋、子どもたちと一緒にお休み前の読み聞かせタイムを楽しんでみてはいかがでしょうか。寝かしつけにおススメの絵本をご紹介します。

おやすみ、はたらくるまたち

シェリー・ダスキー リンカー/文
トム・リヒテンヘルド/絵
福本 友美子/翻訳
(ひさかたチャイルド)



自分も子どもの頃、好きだった「働く車たち」なかなか寝付かない息子たちにプレゼント。ひと仕事終わった働く車たち。どの車も気持ちよさそうに眠っていて、読み終わる頃にはまぶたが重くなってきました。

1話3分程度で読める日本や世界の名作・昔話・伝記など100話収録されています。

「今日はどれ読む?」「これにする!!」と3歳の娘は幅広いジャンルの中からお話を選ぶのも楽しいみたいです。

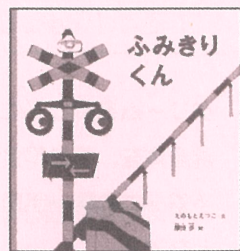
買いい子を育てる100のものがたり

瀧 靖之/監修
(宝島社)



ふみきりくん

えのもとえつこ/文
鎌田 歩/絵
(福音館書店)



「かん、かん、かん、かん!」赤い目玉をピカピカさせ、遮断機をおろします。朝から晩まで大忙しのふみきりくん。一日中みんなの安全を守ります。

乗り物好きの子どもたちの夢に、臨場感たっぷりの電車や特急も登場するかもしれませんね。

Party menu

おいしいものみ~つけた



パーティーが増えてくる、これからの季節に☆
炊飯器で簡単! 炊き込みメニューの紹介です!

チキンライス

- 米 2合
- 玉ねぎ 1/4玉
- 鶏肉 150g
- 水 1.5合分
- 鶏がらスープ 小1.5 (顆粒)
- ケチャップ 大6
- バター 10g

玉ねぎは、みじん切り、
鶏肉は1口丈に切り、
材料を全て、炊飯器に
入れ、スイッチ ON!!

ミルクスピラフ

- 米 2合
- バター 10g
- ★鶏がらスープ 小2 (顆粒)
- ★ミルクパウダー 小2
- ★ツナ缶 1缶 (オイル漬け)
- ★塩 小1/2

- ①炊飯器に、米と同量の水を入れる。
- ②★の材料をカキ混ぜる。(ツナ缶は汁ごと)
- ③炊き上がったら、バターをカキ混ぜ、全体を混ぜ合わせる。



知っとる!? 孤野弁

短い夏休みとなったこの夏。おなじみ一家では、ずっと帰って来れない息子の下宿先へ皆で様子を見に行きました。

父: あいつ どんにしとる やらなあ
 妹: どうせ洗濯物とか ためとるん ちゃう
 (アパートに着くと どしゃぶりの雨の中、ベランダに洗濯物が)
 母: ちよっと! こんな日に外に干しとんの あんただけやに!
 兄: 昨日の夜、干した時は降ってへんだんやって
 母: 天気予報ぐらい見ろ! とりあえず早よ入れなよ
 兄: 今入れたら家の中 びたびた になるやん
 母: 確かに... 水ついとる な もっぺん 洗い直さなあかんやん
 兄: まあこのまま干しといたら そのうち乾くやろ
 母: あんた いつも そんなことしとんの!? (呆れ)
 妹: そんで着る服ないで この暑いのに長袖着てるんですね
 父: えらい こうとい 服やな それ かさまい ちゃうんか
 兄: ちゃうわ! まあちよっと日に焼けて色薄くなったかな~
 母: 外にずっと干しっぱなしやでやる!
 父: ほんで色のハゲたやつ着とるんか わやくな やっちゃな
 母: 今からご飯食べにその格好で行くん?
 妹: え~~~ 一緒に おりたくないんやけど...
 兄: お前も ジャージで来とるやないか!

花のJKなのにジャージとは! やっぱり似たもの兄妹ってことですね
 年頃なのに全くおしゃれに興味のない我が子を嘆く母でした(涙)

では解説はこちら...

どんにしとる → どうしている もっぺん → もう一回
 水ついとる → 水浸しになっている こうとい → 地味な
 かさまい → 裏表が反対 わやく → 乱暴、ふざけている



ハンドマッサージでリラックス



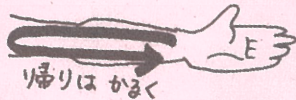
こもっ子ママが
助産師さんに
習ってきました!

家事に育児に、毎日慌ただしく過ごしていると、心も体もガチガチに。そんな時は、おうちでカンタンにできるハンドマッサージはいかがでしょうか。される人だけでなく、する人にも、優しさホルモン「オキシトシン」UPの効果があるそうです。夫婦、親子、お友達同士でお互いにマッサージしてみませんか?

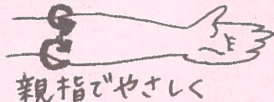
用意するもの：好きなハンドクリーム
ポイント：手の平の中心を
優しくぴったり押し当てる



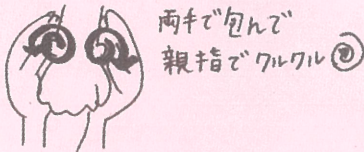
- ① クリームを腕と手につける
- ② 腕全体を、手の平全体を使って
手首→二の腕→手首
となでる



- ③ 肘のリンパ節を
やさしくクルクル



- ④ ②をくり返す
- ⑤ 手首の骨のところを
クルクル



- ⑥ 指の付け根の骨から指先に向かって、
クルクル。指先から離す時にぶりんと
なるくらいの圧で。



- ⑦ 手の甲を両手で包んで、
左右に引っ張る。



- ⑧ ②をもう一度行う
- ⑨ 手をサンドイッチ



- ⑩ もう一方の腕と手も行う



こもっ子パパ

「わあ凄い! お姉ちゃんみたい!」は魔法の言葉

うちは8才、4才、1才の3人姉妹。娘達はお世話好きでいつもお手伝いを頑張ってくれます。

お姉ちゃんに負けじと同じ事が出来るのを見て欲しい下の娘たち。下の娘が真似しても危なくないように考えて行動してくれる上の娘たち。

そんなちょっと背伸びして頑張る姿や思いやりのある姿を見せてくれた時は

★「わあ凄い! お姉ちゃんみたい!」★

と魔法の言葉をかけています。その言葉は自分の頑張っている部分に届くのか、嬉しそうな顔でさらにお姉ちゃんになっていく娘たち。

そんな娘達の頑張りに対して「望むけど期待しない」を心がけています。「出来なくて普通」「チャレンジが大事」「失敗(下手)は恥ずかしくない」と一歩踏み出した勇気へ最大限のリスペクトを払い、心に余裕を持った姿勢で接するようにしています。

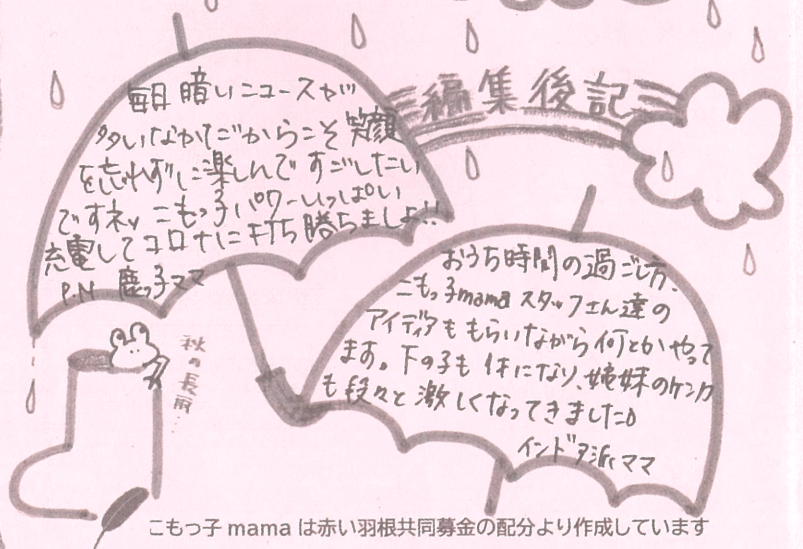
自信を持ち始めたら、反復により精度・強度を高めて...お姉ちゃん「みたい」ではなくすっかりお姉ちゃんに!

今日も菰野のあぜ道を歩く3人のお姉ちゃんを見ながら魔法の言葉に感謝し足をすすめるのでした。

ペンネーム サニーレタス

子育てサロン9~11月の日程

菰野	10:00~11:30	玉セ	9/4.16、10/2.14、11/6.18
千種	10:00~11:30	玉セ	9/2.16、10/7.21、11/4.18
鶯川原	10:00~11:30	玉セ	9/10.23、10/8.28、11/12.25
朝上	10:00~11:30	玉セ	9/3.17、10/1.15、11/5.19
竹永	10:00~11:30	玉セ	9/3.17、10/1.15、11/5.19



こもっ子mamaは赤い羽根共同募金の配分より作成しています