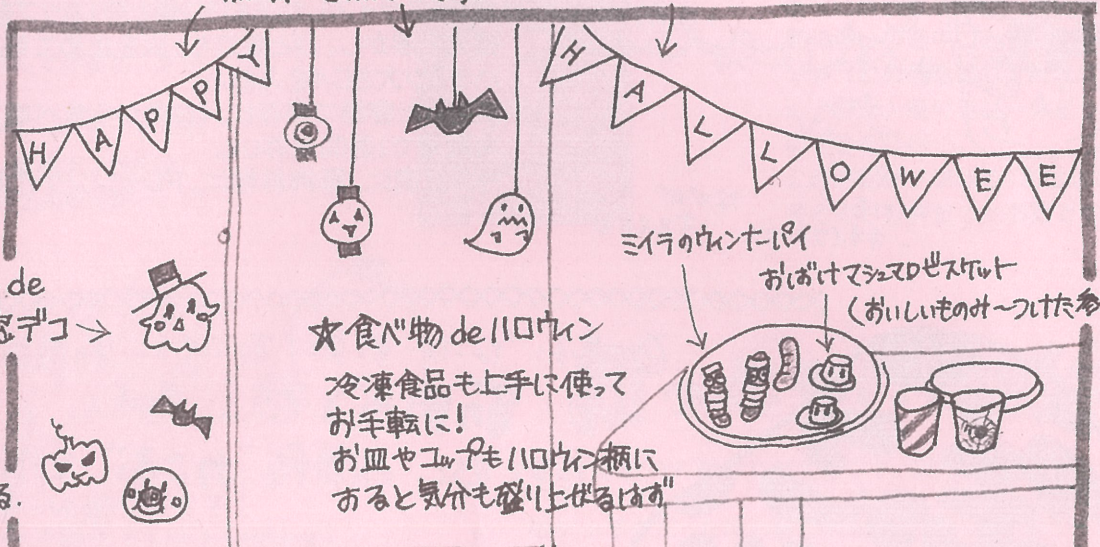


暑い夏も終わり、秋がやってきました。秋のイベントの1つとなっているハロウィン!!  
 なかなか出掛けられない今だからこそ、お家で気軽に楽しめるハロウィンパーティーは  
 いかがですか?簡単に子どもと一緒に盛り上げるアイテムを紹介します。

## おうち de ハロウィン

### ☆折り紙 de デコ

折り紙を折ってつるす。オレンジ・紫・黒・白で作るとハロウィンらしくなるよ。



### ☆ガラス絵の具 de 窓デコ

クリアファイル等に  
ガラス絵の具で  
絵をかいて、乾い  
たら窓にくっつける。

### ☆食べ物 de ハロウィン

冷凍食品も上手に使って  
お手軽に!  
お皿やコップもハロウィン柄に  
おると気分も盛り上がるよ!!

### ☆ミラのポンチレィ

おぼけマヌマヌデザート

(おいしいものおっつけた参照)

### ☆箱の中は何 de しょう?

箱を100円〜200円くらいに  
して、中にはお菓子や  
文具、小物を  
入れる。

### ☆紙皿 de 仮装

マジックで紙皿に顔を  
かいて、目の所をくり抜く。  
耳の部分に輪ゴムをつけて  
お面の完成!

### ☆マスク de 仮装

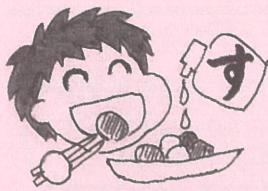
使い捨てマスクにマジックで  
絵をかいたり、ペロは赤い  
布やフェルトを貼る。

### ☆くじ de お楽しみ

セモの先にはAや番号を  
書いた紙をつけて  
何が当たるかな?!

マントや帽子も  
被って仮装したら  
家の中を歩き回ろう〜♪





# 酢のイイとこ、みつけよう



やって来ました。食欲の秋!その一方で、体型や健康は気になるところ。そんな人には、**お酢がオススメ!**

## ◎お酢の健康効果

- ・内臓脂肪を減らす
  - ・高めの血圧を下げる
  - ・食後の血糖値上昇を緩やかにする
- 他にも、疲労回復、食欲増進、便秘解消など...

## ◎摂取の仕方

毎日、大さじ1杯分(15ml)を摂ることが大切。  
1回でも、複数回に分けてもOK。  
料理に加えたり、お酢ドリンクを飲んだり、  
自分の好みのやり方で続けよう!



フルーツ酢ドリンク  
フルーツ酢 + 冷凍カットフルーツ + 炭酸水  
+ 冷凍カットフルーツは  
・パイナップル  
・ブルーベリー  
・マンゴー  
・いちご  
・キウイフルーツ  
などがオススメ♡

すぐ作れる!かんたんレシピ♪

## ●お酢ドリンク

フルーツ酢など甘いお酢を、炭酸水・豆乳・牛乳・水などで割る。(1:3くらいがオススメ)  
お酢に氷とカットフルーツを入れ、炭酸水で割り仕上げにミントを飾るとおしゃれにカフェ気分♪

豆乳・牛乳・ヨーグルト、ほめてお酢が苦手な人にオススメ!

## ●ダイエット・冷え改善に!酢生姜

消毒した瓶に、皮ごとみじん切りにした生姜と浸る程度の酢を入れて1日置くだけ!  
冷蔵庫で10日保存OK。  
→炒飯、焼きそばに紅生姜の代わりにon!  
鯖の水煮、納豆にかけても合いますよ

あげもの、いためものなど、油っぽいものによく合います

## ●高血圧・ドロドロ血に!酢玉ねぎ

薄〜くスライスした玉ねぎ2個と酢1カップを強火で沸かし、ひと煮立ち。火を止めて好みにハチミツ大さじ4を入れる。  
消毒した容器で保存し、4日後から食べ頃。  
冷蔵庫で2週間保存OK。  
→お豆腐に。豚肉料理に。ドレッシング代わりに。

☺ 息子: 「な〜な〜見て見て! あ〜いや! 筋肉ボコ!

母: **筋肉ボコ?!** ... 考え中...

息子を見ると、一生懸命 "**カニボ**" を作っていた(笑)  
P.N. 親子で筋トレ!

☺ 毎日、着る服を自分で選んだがる幼稚園児。

娘: 「ん〜、今日はこれかな〜よ」

そう言っ指さるのは、たいてい **エルサのドレス**。

... いせ、お母さん! 暑いのに、これ長袖せし...

... 今から行くのは、激安スーパーせし...

P.N. 安売りにいきま



☺ 不思議です。

2歳のうちの子の服...。どんなに取、取、取、取、洗濯した後、お母さん! 米粒が出てくるんです...

もしかして、子供服って...

**米粒産むんですか?!**

P.N. こめりどう

☺ 給食がと、とても楽しみにする4歳の娘。

お迎えの車で

娘: 「今日の給食、めっちゃ好きなのよ!」

母: 「何? 何?」

娘: 「ワカメスープと、ん〜、**バビンバ井!!**」

お母さんにも 自信満々の娘さんに大爆笑 ☺

バビンバ井、今度一緒に作るわよ

P.N. はははははは



今回も小学校で活躍されている図書ボラさんに、お家でも楽しめる本を紹介してもらいます。  
読書の秋です！まだまだお家時間が多い今、ぜひ読んでみてください♪

## かんぺきなこども

ミカエル・エスコフィエ/作  
マチュー・モデ/絵  
石津 ちひろ/翻訳  
(ポプラ社)



「かんぺきなこども」とは、一体どんな子どもなのか？読んでみると、それはもう「かんぺき」。こんな子がうちの子だったら…と思わなくもないですが、最後まで読むと、やっぱり「うちの子でよかった…」と思うかも？



最初のページにあったはずの、ダンスの上の「こけし」がない…  
「こけし」はどこへ？  
実はこの「こけし」いろいろなモノに変身しています。本の隅々までよく探してみてください。  
こけしを見つけられるでしょうか？

## どこどこ こけし

山田 マチ/作  
花山 かずみ/絵  
(こぐま社)

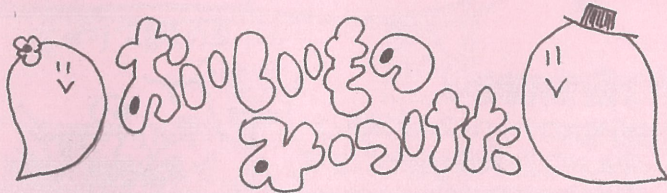


## ありこのおつかい

石井 桃子/作  
中川 宗弥/絵  
(福音館書店)



ありこは元気なアリの女の子。おつかいの途中のみちくさで、カマキリにのみ込まれて大変なことに！さあ、ありこは一体どうなるのでしょうか…。  
このお話は小学校の『おはなし会』でとても好評だったお話です。



おうちでのハロウィンパーティーに華を添える可愛らしいメニューを紹介します！  
とっても簡単なので親子でLet's Cooking!!

## おばけマシュマロビスケット

材料 (8個分)

- ・マシュマロ…8個
  - ・ビスケット or クッキー…8枚
  - ・チョコペン…1本 (お湯につけて溶かしておく)
- ① ビスケットの上にマシュマロをのせ、ラップをかけずに電子レンジで500w 約15~20秒加熱する  
★マシュマロがかかるく溶けて、少し膨らむまで様子を見ながら加熱してね
  - ② 溶かしておいたチョコペンでおばけの顔を描く  
★いろんな表情を描いて可愛く仕上げましょう♪



## ミイラのウインナーパイ

材料 (8本分)

- ・ウインナー…8本 (事前に茹でておく)
  - ・冷凍パイシート…1枚 (柔らかくなるまで温室)
  - ・溶き卵…適量 ・スライスチーズ…1枚 ・海苔…少量
- ① パイシートを包丁で細長く切る
  - ② ウインナーにパイシートを巻き付けて溶き卵を塗る  
★パイシートの巻きはじめとおわりは取れ易いのでしっかりウインナーにくっ付けてね
  - ③ 下にアルミホイルを敷き、トースターで1000w 約15分、パイに綺麗な焼き目がつくまで加熱
  - ④ ストローでくり抜いたスライスチーズ、はさみで切った海苔で目をトッピングする



## 知っとる!? 菰野弁

毎年、春秋のお彼岸には欠かさず、ぼたもちを作るおなじみ一家のおばあちゃん。  
娘が小学生だった頃の秋のお彼岸の日の出来事です。

- 娘; あ、おばあちゃんの ぼたもちや。これ食べてええの？  
婆; ええよ。 ちょぼと 足らずまい のと ひね のもちま つこたで いつもとは こわしけない かんからんけど  
娘; うん おいしいよ  
婆; ほうかな よけあらへんで さらえて 食べといておくれ  
娘; え！？ こんだけしかないの？  
婆; 今日は しっかり ほとる でな。こんだけ むせこい と ねぐさる とあかんで よけ作らんだんやわ  
娘; もっと食べたかったな そや、今度は うちも一緒に作る  
母; えー無理やろ。おばあちゃん いつも朝5時に起きて 作っとなのやに (朝がめっぽう弱い娘です…)  
娘; 起きれるもん！  
婆; ほしや今度 起こしたんで一緒にしよか 娘; うん♪ (半年後、春のお彼岸の日。母が朝起きると なんと！ 娘がおばあちゃんと ぼたもちを作っていました)  
母; 起きたんや！？ すごいやん！  
娘; まあな 本気出したら こんなもんやって (得意気)  
母; ぜひ学校行く日も毎日だして 娘; それは無理！

案の定 翌朝 全然起きず、母にキレられまくる娘なのでした

では解説はこちら…  
ちょぼと→ 少し 足らずまい→ 足りない分 ひね→ 古い  
こわしけない→ 硬い さらえる→ 残さずきれいに食べる  
ほとる、むせこい→ 蒸し暑い ねぐさる→ (食べ物) 傷む、腐る

