

いよいよ、暑い夏がやって来ますね。忙しい毎日、つつい素麺や一品料理になりがちじゃないですか？
 バランス良い食事で栄養モリモリとって、暑い夏を乗り切りましょう！



見直してみよう！ 食事の基本



和食の基本は一汁三菜。配膳する位置にも実は決まりがあります。普段はお子様プレートで食事しているお子さんにも、複数の食器で配膳してみると、気分が変わって食欲 UP するかもしれませんね！

主食①

主に、炭水化物を含む。エネルギー源。
 例) ごはん、パン、麺類など

汁物②

お味噌汁、お吸い物、スープなど

主菜③

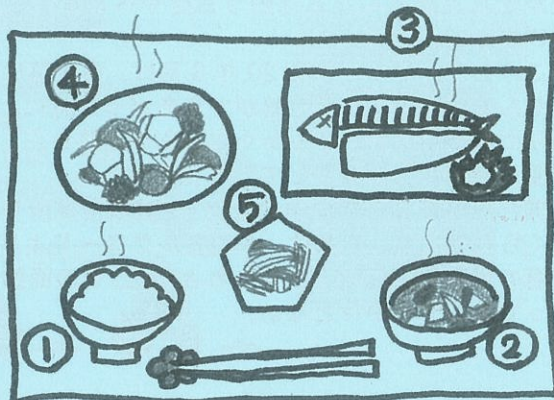
主にタンパク質と脂質を含む。筋肉や血液を作るもとになる。
 例) 肉、魚、卵、大豆製品など

副菜④

主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含む。体の調子を整える。
 例) 野菜、いも、きのこ、海藻の料理

副々菜⑤

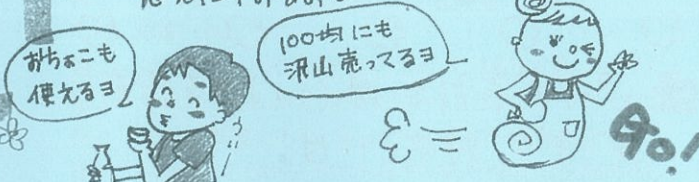
小鉢に入った料理。
 例) 野菜の胡麻和え、お浸しなど



お茶も忘れずに！

左手前に ご飯①・右手前に汁物②
 おかずは奥に 左から副菜④・副々菜⑤・主菜③
 の順番で置くのが基本ですよ。

かわいい豆皿や小鉢をいくつか買っておくとおかずをいれず品数多く食べあぐらえたりあるよ。



バランスよく食べるために...

1食あたりの野菜のめやすは自分のげんこつ大1個分。丼ものを食べる時にも、小鉢1品追加を意識しよう。

三角食べをしよう！
 夏野菜はとってもカラフル。次は、赤色のものを探して食べてみようか♪等、ゲーム感覚で楽しみながら食べるのもアリ。

夏野菜を簡単に摂れるレシピ

山形のだし

【材料】
 きゅうり1本、なす1本
 みょうが3本、オクラ5本
 大葉5枚、めんつゆ(ストレート)大4

【作り方】
 全てみじん切りにして混ぜてなじませるだけで、出来上がり。

忙しい朝は、ごはんにかけてたり納豆に混ぜたり、冷奴やそうめんにかけて食べると美味しいわ！



あの映画のシーンを思い出して夏野菜食べたいわ！

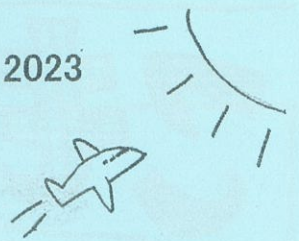
第8回 菰野町手作り民話絵本コンクール 2023

【今回のテーマ】

竹永陸軍特攻用飛行場

あなたの手で菰野町の民話を絵本にしませんか？

ひこうき



今から70年以上も前のことや、この竹永に、戦争のための飛行場を作ることになってなあ。突如として数百人の兵隊さんが現れ、その工事が始まったのやった。秋田県や山形県の、東北なまりの兵隊さんたちが、よおけ働いてござった。そこには1500mもの長い滑走路をつくることになってな。今みたいに工事用の機械もないし、たった2台のロードローラーがあっただけで、兵隊さんたちはみんな、スコップによる手作業で毎日毎日、工事の仕事をしてござった。

竹永小学校が兵舎として使われとったんで、小学校には兵隊さんがよおけ泊まっておって、子どもたちは、お寺や会所が教室やったんや。それにあの頃は、食べる物がなくて、運動場は、さつまいも畑にしとったんやけど、お腹空かせた兵隊さんたちは野うさぎやへびまでとって食べてござった。

こうして、やっと昭和20年8月に、滑走路はできあがったんやけど、この滑走路ができあがった時に、戦争が終わりになってなあ。せつかく作った滑走路から、飛行機は一機も飛ぶことがなかつてもたんやった。

飛行機が飛ぶときに命令を出す、戦闘指揮所や防空壕もつくられてなあ。それは、今のミルクロードより東で、飛行場の見渡せる丘の上に作られとった。その面影は今でも残っておるそうやけどなあ。



応募規定

おとなの部 (絵本)

- ・作者が中学生以上
- ・話の大筋は守りながら、ある程度自由に改変して楽しい絵本に♪

こどもの部 (絵画)

- ・作者が小学生以下
- ・おはなしからイメージする絵をハフ切り画用紙に描く



応募方法

- ・応募用紙と作品を郵送又は持参
- ・応募用紙はHPからダウンロード可能

作品送付先及び問合せ先

〒510-1234
菰野町大字福村871-2 菰野町町民センター内
NPO 法人菰野町スポーツ・文化振興会

応募期間

R5年8月1日～8月31日 (当日消印有効)

菰野町手作り民話絵本コンクール



2歳の娘がお風呂から上がろうとしていた時...

母: 肩までっかってね

娘: はい! ブクブクブク...

!! それは顔だよー!! これ顔をにつけられてずいね P.N. (はるなのま-ま)

...

パートが長引き娘(小1)の下校前にギリギリ帰宅した母。

娘: ただいま~!

母: おかえり

娘: あれ、ママ帰ってきたばかり?

母: そうだよ! よくわかったね~

娘: だって、電気ついてないし、

テレビもついてないし、ソファで

ぐだ~っとしてないじゃん。

...いつもママの様子、よく見てくれてありがとう P.N. ソファ大好きママ

... ..

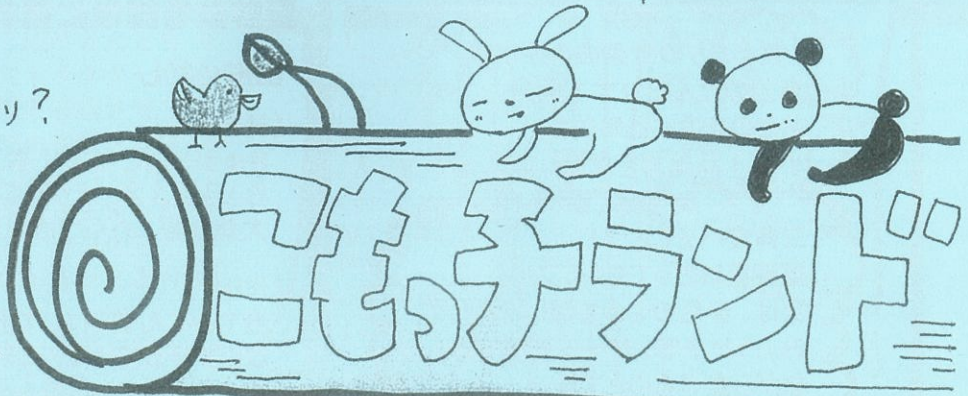
うちの3歳: コレ、おやつにたべようよ!

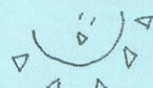
母: だめだよ... それお菓子じゃないから..

どうしても食べたかった3歳ちゃん、隠れてかじったところ...

ゴリッ! 『もういらぬコレ...』

車焚 (🌀) をバクムクーハンだと 思ったようです 😊 P.N. くるくるママ





SUMMER!!



こもっ子 mama スタッフが『夏にピッタリ』な絵本をセレクト！夏の風物詩がたくさん登場するよ♪ぜひ家族みんなで楽しみながら、夏を感じてみてくださいね！

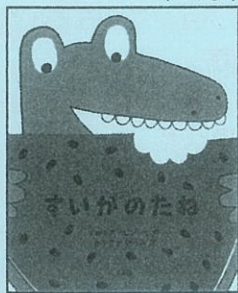
すいかが大・大・大好きなワニさんが、うっかりすいかの種を飲み込んでしまったッ！

お腹の中で種は一体どうなっちゃうんだろう～？？

一度は想像したことありませんか。大人も子どもも楽しめるユーモアたっぷりな描いた絵本です。

すいかのたね

作／グレッグ・ピゾーリ
訳／みやさかひろみ
(こぐま社)



めっきら もっきら どおん どん

作／長谷川摂子
絵／ふりやなな
(福音館書店)



主人公かんと愛すべき妖怪たちのひと夏の冒険の物語。

リズムのいい不思議な言葉、一度聞くと必ず一緒に口ずさみたくなります。

みんなで覚えて、妖怪の世界に遊びに行きましょう。

夏が始まろうとしている。メロン、スイカ、セミ、カブトムシ、かき氷、ソフトクリーム、扇風機、ひまわり…夏の代表選手たちはそろそろ出番のようです。

太陽の「それではいくとしますか」の号令でいざ出陣！？さあ、夏がやってきました。

なつのおとずれ

作・絵／かがくいひろし
(PHP研究所)



おいしいもの みつけた!!

☆お家で簡単アイスクリーム☆

子どもと一緒に楽しみながら作ってみてね。

【材料】基本のバニラアイス

- 牛乳 100cc
- 生クリーム 100cc
- 砂糖 30g
- バナナ 少々(あれば)

★お好みでフルーツ

砂糖を減らして
バナナを1本入れても
おいしいよ!



①フリージング袋に全部の材料を入れる

②手でもみもみしたり、振ったりしてしっかり混ぜ合わせる

(砂糖のザラザラ感が無くなればOK)

③冷凍庫で1~1時間30分凍らせる

④ある程度固まったら手で軽く揉み再度冷凍庫へ

⑤固まったらもみほぐし皿に盛り付けて完成!

フルーツ乗せるとパフェに☆



知っとる!? 菰野弁

おなじみ一家、今日は田植えです。
広島に住む兄も手伝いに帰ってきました。

- 母：見て一この写真 この頃は可愛らしかりよったな…(遠い目)
父：えらい風でできたな
やしない の袋 たつてく で よせといて くれ
母：ちょうどええで いっぱく して こびる にしよか
お茶いれたって
娘：はい！ この水筒 めっちゃ しりもりする んやけど…
母：それ兄ちゃんが小学校ん時 つことつやつやでなあ
兄：なんか見覚えあると思つたら…よう残つとつたな
母：ほら残つとるわさ 何なら赤ちゃんの頃から全部あるし
アンパンマンの茶わんとかポケモンのコップとか
娘：なんで残つとんの!? もういらんやろ
兄：ていうか それ片付けてないだけちゃうん
母：う…(凶星) そやけど まだ使えるし、かわいいし
父：ほんでも この水筒はもう ひまやってもええやろ
娘：全然かわいくないし、もれてくるんやで あかんやろ!
母：それはまあ そうですね…

子どもの物って処分しようと思いつつ、なかなか思い切れないですね。そろそろ重い腰を上げねば…(母)

- やしない → 肥料 たつてく → とんでいく
よせる → 集める いっぱく → 休憩
こびる → おやつ ひまやる → 暇を出す(捨てる)
しりもりする → 注ぎ口の外側に液が伝いもれること



こどもの日焼け対策は大丈夫？

紫外線が多くなる、これからの時期。日焼け対策を行い、楽しい夏を過ごしましょう。

紫外線の強い時間帯
(特に10時~14時)
の屋外活動を避ける

帽子・服装で紫外線をカット

紫外線を反射しやすい
白か淡い色がベスト



SPF 紫外線をカットする効果が続く時間を表す

SPF1=20分間を基準とし、「SPF20」の日焼け止めを塗った場合、通常20分の20倍の6時間半、肌を日焼けから守ってくれます。

PA 紫外線を防ぐ効果を表す指標

PAは数値化できないため効果が「+」の4段階で表示されています。「PA+」(効果がある)…「PA++++」(効果が極めて高い)

日焼け止めの活用

- ・肌負担が少ない子ども用がオススメ
- ・生後6ヶ月以降を目安に
- ・ノンケミカル処方
- ・ベビー用(無香料・無着色)
- ・お湯や石鹸で簡単に落ちる
- ・SPF20前後
- ・PA++くらい
- ・顔に塗る量の目安(2度塗り)
クリーム:パール粒1個分
ローション:1円玉1個分
- ・塗る順番
(塗り薬を使用している場合)
① 塗り薬
② 日焼け止め
③ 虫除け

ママのPOP

我が家は7歳の息子と4歳の娘がいる4人家族です。年中さんの娘はプリンセスが大の好き!家では歌ったり踊ったりとプリンセスになりきっていて、大きくなったお城で暮らすのが夢らしいです◎

大のママっ子の娘ですが、たま〜に「今日はパパとお風呂入っても良いよ」と上から目線で言ってきます。でもそんなところも可愛くて、一緒にお風呂に入らせて頂いています(笑)

息子は小さな頃から工事車両や農業車両が大好きで、車で出掛けた時などに重機を見掛けるとすぐに反応!図鑑やテレビで身に付けた知識をこれでもかと披露してくれます。おかげでパパもママも重機に詳しくなりました(*^^*)

明るく誰にでも話し掛ける息子は、ご近所さんとも仲良し!畑や田んぼを持つおじちゃんにトラクターやショベルカーに乗せてもらったり、野菜を収穫させてもらったりと自然豊かな菰野町ならではの貴重な体験をさせて貰っていて、ありがたいなあと思っています。

僕自身休日が少なく一緒に過ごせる時間があまり取れないのが子供達には申し訳ないけれど、休みの日には色々な場所へ連れて行って沢山の体験をさせてあげたいです。

ケンカもいっぱいする息子と娘ですが、元気に明るく色々な事に挑戦しながら成長して行ってね!

ペンネーム ますますまっすー

それでも日に焼けてしまって、赤くなったり水ぶくれができてしまったら、水道水の流水でよく冷やしましょう!水ぶくれはつぶさないようにね!



子育てサロン6~8月の日程

菰野	10:00~11:30	ミセ	6/2.21、7/7.19、8/4.16
千種	10:00~11:30	ミセ	6/7.21、7/5.19、8/2.16
鶴川原	10:00~11:30	ミセ	6/8.28、7/13.26、8/10.23
朝上	10:00~11:30	ミセ	6/1.20、7/6.20、8/3.17
竹永	10:00~11:30	ミセ	6/1.20、7/6.20、8/3.17

*7/6朝上・竹永合同開催 朝上ミセ

★当日自由参加・参加費なし 遊びにきてね!

