

おうちで本を開いていますか

「命の大切さを伝える」



3.11、東日本大震災が起こり、そして9月の台風12号による被害。たび重なる自然災害に多くの尊い命が奪われました。ただただ言葉を失い、被害にあわれた方々に心よりお見舞い申し上げます。こうした状況の中、私たちは今までともすれば忘れてしまいがちだった本当に大切なものを、はっきりと鮮やかに思い描くことができるようになったと思います。安全な食べ物、水、おひさまの光、木々、暖かい布団、そこにある日常、絆、そして何よりも愛する家族や友達、命。今こそ、こんな時代だからこそ、**私たちは未来そのものである子どもたちに、命の尊さをしっかりと伝えていきたい**と思います。

「生まれてきてくれてありがとう！」を伝える



題名/あやちゃんのうまれたひ
作・絵/浜田桂子
出版/福音館書店

6歳の誕生日。あやちゃんは自分が生まれた日の様子、お母さんから聞かせてもらいます。家族のみんなが赤ちゃんの誕生を心待ちにしている様子があたたかく描かれます。



題名/ぼくがあかちゃんだったとき
作・絵/浜田桂子
出版/教育画劇

こちらは男の子が主人公。6歳の誕生日を迎える息子に、お父さんが生まれた日から今日までの育児の様子を、楽しく伝えます。家族の喜びにあふれた一冊です。



題名/生まれてきてくれてありがとう
作/鈴木せい子 絵/立花千栄子
出版/ぼすてる書房

作者は助産師さん。赤ちゃんが生まれるまでの一家の様子が描かれます。「お母さんがんばったけど、赤ちゃんもがんばったんだよ」と生命力、そして生まれ来る命の尊さについて助産師さんがやさしく語りかけてくれます。

動物の誕生



題名/こいぬがうまれるよ
作/ジョアンナ・コール 訳/坪井郁美
写真/ジェローム・ウェクスラー
出版/福音館書店

こいぬの誕生から乳離れする2ヶ月までの成長を伝える写真絵本。小さな命の輝きがモノクロの写真から感動的に伝わります。

おなかの赤ちゃん



題名/あなたが生まれるまで
作/ジェニファー・テイビス
訳/横 朝子 絵/ローラ・コーネル
出版/小学館

おなかの中で赤ちゃんが大きくなっていく様子がユーモラスに描かれます。やっと会えたね。ラストは赤ちゃんとの喜びの出会い。

愛と別れ



題名/ずっとずっと だいすきだよ
作・絵/ハンス・ウィルヘルム
訳/久山太一
出版/評論社

悲しい飼い犬との別れのとき。でも共に過ごしてきた濃密な時間の思い出が、少年の悲しみを癒します。深い愛情にあふれる絵本。

教えて!となりの朝ごはん

秋の

かんたん☆
朝ごはん



卵ごはんのおやき



【材料1人分】

冷や飯 150g (お茶碗約1杯)
卵 1/2個 しょうゆ 小さじ1/2
塩 少々 油 適量 青のり 適量

【作り方】

- ① ポールに卵を溶きほぐし、しょうゆ、塩を入れて混ぜる。
- ② 冷や飯を①の卵液の中に入れて、よく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱して、②をお好みの量に分けて入れフタをし、中弱火で両面を焼く。
- ④ 器に盛り、青のりを振りかける。

■ハムや冷蔵庫の残り野菜、冷凍のミックスベジタブルなどを入れて、アレンジしてみよう。

フレンチトースト

【材料1人分】

食パン 1枚 卵 1/2個 牛乳 50cc 砂糖 大さじ1 バター 適量
りんご (バナナでもOK) 2切れ あればバニラエッセンス適量

【作り方】

- ① 卵を溶きほぐし、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜる。あればバニラエッセンスを加える。
- ② 食パンを半分に切り、①の卵液にひたす。
- ③ あたためたフライパンにバターを溶かす。②をフライパンに入れ、弱火でフタをして両面をこんがり焼き、器に盛る。
- ④ パンを焼いているそばで、うすく切ったりんごを焼いて③に添える。
- ⑤ お好みで粉糖やジャム、はちみつ、メープルシロップ等をつけて食べる。

■牛乳のかわりにオレンジの果汁(100%のジュースでも可)でもためしてみよう。



栄養士さんからのひとこと

カルシウムやビタミンを多く含む食材をしっかり摂取して、免疫力を高めましょう。

秋のミルクスープ



【材料1人分】

さつまいも 50g にんじん 20g たまねぎ 10g しめじ 10g
枝豆 (皮をむいたもの) 10g だし汁 150cc コンソメ 1/4個
牛乳 30cc 生クリーム 8g 塩こしょう

【作り方】

- ① さつまいもは洗って皮つきのまま2cm角に切り、水にさらして水けをきる。
- ② にんじんも洗って皮のまま2cm角に切る。
- ③ たまねぎは小さい目のうす切りにする。
- ④ しめじは茎を切り、バラして適当に切る。
- ⑤ だしを入れ、煮上がった①②③④と枝豆を入れ、煮る。材料が柔らかくなったらコンソメと牛乳を加え、混ぜる。
- ⑥ 火を止め、生クリーム、塩こしょうで味をととのえる。

※げんきっこでは、「教えて!となりの朝ごはん」を募集しています。あなたのおうちのかんたん朝ごはんを紹介してください。また、橋本市家庭教育支援チームでは、「食育班」を構成しており、「食」に関する講座を展開しています。