

令和5年12月10日
第248号

奥様!

うれしい、たのしい

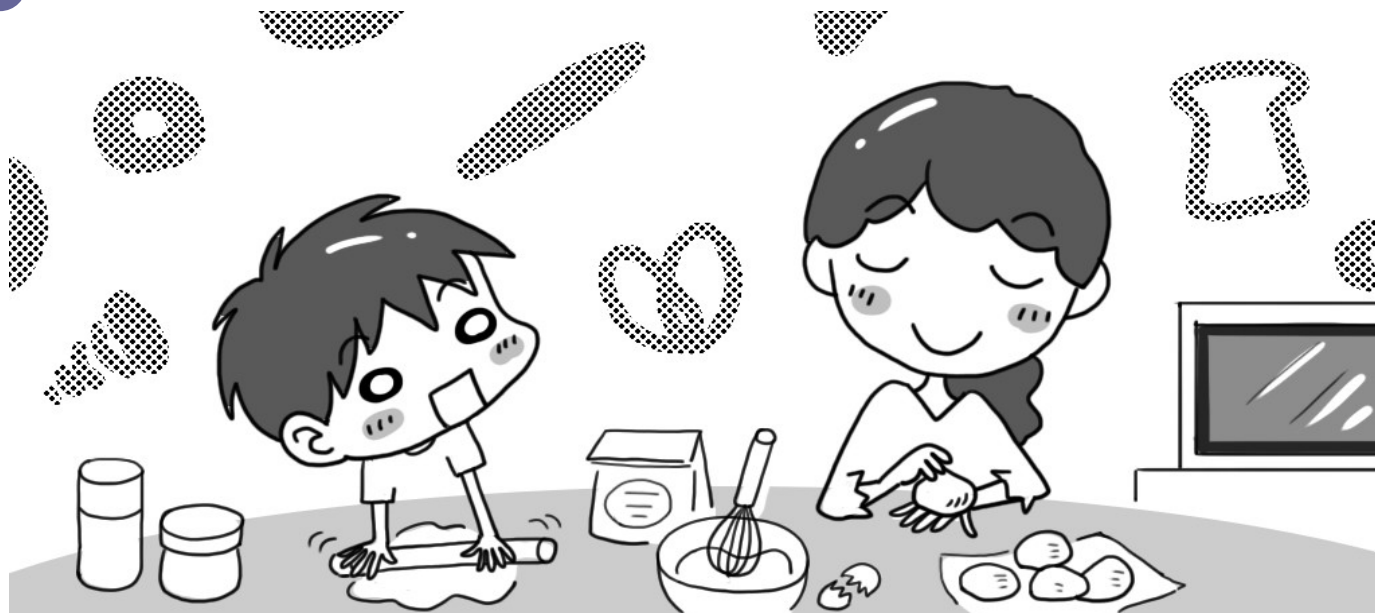
ワクワク通信



親子で遊ぼう!

12月号

～ 親子でパン作り ～



パン作りは粘土遊びのようにこねこねしたり、それを好きな形に整えたり、好きなものをトッピングしたりと親子がコミュニケーションをとれるポイントが盛りだくさんです。イーストによって生地が膨らむという、お子さんにとって不思議なことも経験してもらえます。なんといっても、一緒に作った焼き立てのパンを「おいしいね」と食べるときは至福の時間になることでしょう。

また、パン作りは指先でパンの生地の感触を味わったり、パンの匂いを嗅いだりと、五感が刺激される作業でもあります。パンを整形したりトッピン

グしたりするときは想像力を働かせるので、脳の様々な部分が活性化され、発達を促すことができるとも考えられています。

「パン作りは面倒そう」というイメージがある方も今は本やネットなどで初心者でも簡単に取り組める・手軽に作れるというレシピがたくさん紹介されていますので、ぜひチェックしてみてください。中には、炊飯器で作ることができるパンもあり、まずは興味を持つという意味で始めてみてほしいかもしれません。パパママも初心者という場合は、親子で少しずつトライしてみたいはいかがでしょうか。



～ 靴下選びのポイント ～

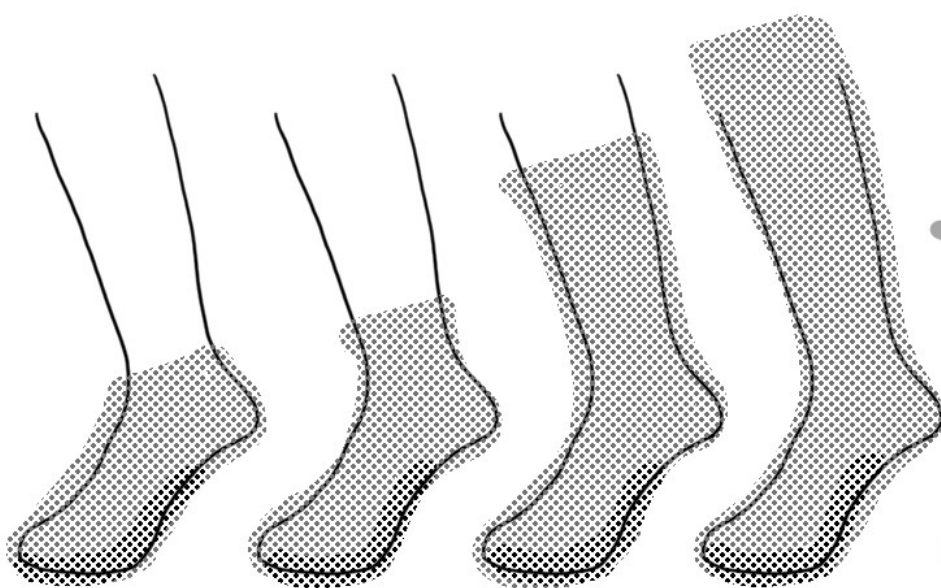
靴下にはデザイン・素材・履き心地など種類が豊富にあります。靴下に気を配ると、おしゃれを格上げするだけでなく、足元が心地よくなり快適に過ごせます。選ぶポイントをご紹介します。

まず、靴下の丈にはいくつかの種類があるので、ファッションや用途に合わせて選ぶことで、バランスのよいおしゃれを演出できるでしょう。「アンクル丈」はくるぶしの下くらいの長さで、足首からちらりと見える靴下です。スニーカーの色に合わせたり、あえて差し色になる色を選んだりしておしゃれを楽しめます。「ショート丈」はくるぶしよりも少しだけ丈が長く、靴下見せコーデで活躍します。スニーカーやサンダルと組み合わせて履くのもおすすめです。「クルー丈」は、ふくらはぎまでの長さで、最も一般的な丈です。短か過ぎず長過ぎずで、季節を問わず着用できます。「ひざ下丈」は、ハイソックスやロングソッ

クスとも呼ばれ、スーツや制服に合わせて着用することが多いです。

素材で選ぶ場合、たとえば、ウールは肌ざわりがよく保温性があり、湿度調節機能も優れているため、夏は涼しく冬は暖かい万能という特徴があります。綿や麻などは吸湿性・通気性のよいものが多く、夏やスポーツをするときに向いています。合成繊維は耐久性があり、しわになりにくく扱いやすいのが特徴です。

シーン毎で選ぶ場合、まず、カジュアルファッションでは、コーデに合わせて靴下の色や柄などを自由に選んでみましょう。洋服との統一感を意識したり、反対に、差し色にしてアクセントをつけたり…。ビジネスシーンでは、黒やグレー、紺色など落ち着いた印象の靴下がよく選ばれます。ただ、素肌を見せるのは上品ではないので、丈はクルー丈やひざ下丈にし、通気性・速乾性のある素材を選ぶのがおすすめです。



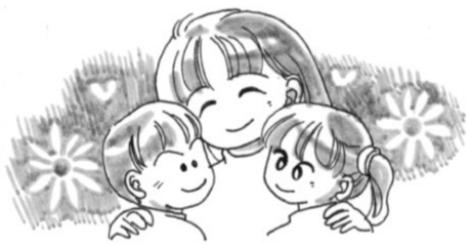
アンクル丈

ショート丈

クルー丈

ひざ下丈





ママの部屋 *Mother's Room*

～「焼きいも」の魅力～

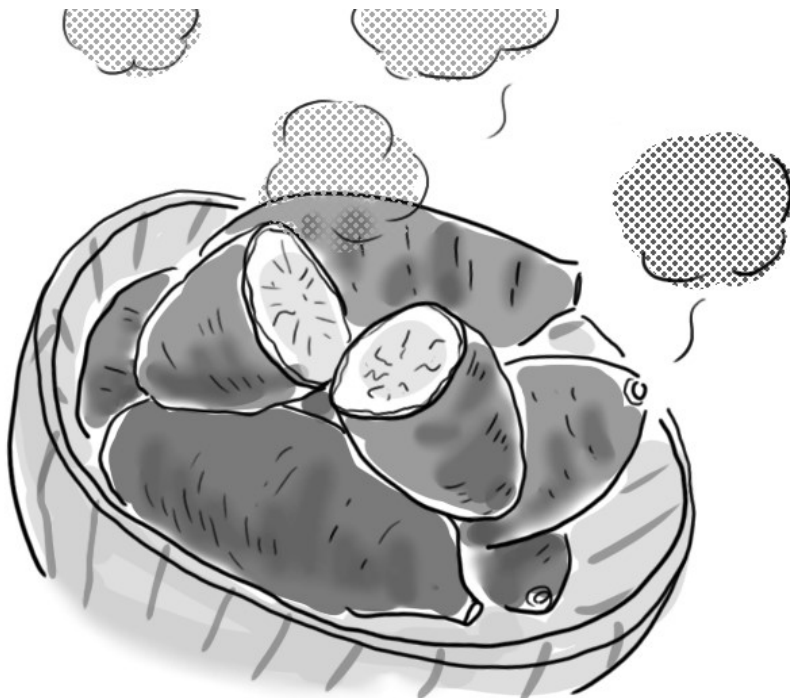
美容・健康に必要な栄養素を含んだ食材の一つに「さつまいも」が挙げられますが、最近は『焼きいも専門店』が全国的に展開されるなど、「美味しく健康になれる」といっそう人気が高まっています。冬は「焼きいもの季節」でもありますから、この機会にさつまいもの魅力についてご紹介していきましょう。

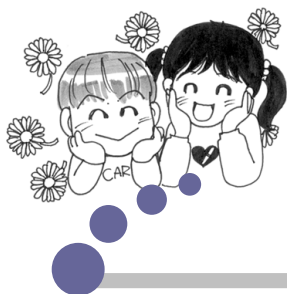
さつまいもには動物性のたんぱく質が入っておらず、5大栄養素の脂質の量が少ない「準完全食品」とされています。すべての野菜を合わせるとさつまいもになると言われるほど栄養素が豊富に含まれているのです。1つの食品でバランスよく栄養素が含まれている完全食品と、突出した栄養素・健康成分が多く含まれる食品であるスーパーフード、どちらのメリットも持つような優れた食材と言っても過言ではありません。主食にもなり腹持ちもよい、それでいて美容効果・健康効果も期待できる……まさにパーフェクト食

材と言えるもののなのです。特に美容面では、整腸・便秘解消・むくみ解消・抗酸化作用（エイジングケア）脂肪燃焼などが期待されます。

焼きいもとして食べる場合も、取り入れ方を意識するだけでさらに効果を発揮します。朝さつまいもを食べると腸の蠕動運動が活発化するので、腸のよいスタートダッシュがきれいです。加えて、さつまいもに含まれるビタミンCは、1番吸収がよいとされる朝に食べるのがおすすりめなのです。量の目安は、さつまいも1/2本（150g）の焼きいもでOK。白米よりカロリーが少ないのに栄養素は多いので、カロリーを気にする人もストレスなく食べられると言われています。

また、忙しいときには一口大の焼きいもを食べることで、腹持ちがよく間食がわりにもなります。ダイエット中の人にとっては、そのような取り入れ方もおすすめです。





子どもの腸活をサポート

理想的な腸内環境を追求し、腸内細菌の研究をベースに腸ケア商品を開発・販売するAuB（オーブ）株式会社（本社：東京都中央区）は、新たに子どもを対象とした腸育食品へ参入し、現在、子ども腸育食品第一弾「kids base（キッズベース）」を販売しています。

kids baseは腸内フローラをケアする酪酸菌や乳酸菌、糖化菌、ヒト由来のビフィズス菌など約30種類の多様な菌を配合した粉末食品で、お子さまの好きなお飲み物、食べ物に混ぜて使える無味無臭の粉末タイプです。コンディションの土台をつくり、毎日を健やかに生活するためのサポートをします。

公式サイトには「幼児期に、どれだけさまざまな菌を摂取し、育み、守ることができるかで、将

来の健康は大きく変わってきます」「おなかに住む菌の種類のバランスは、2歳～6歳頃までの生活でほとんど決まってしまうと言われています」

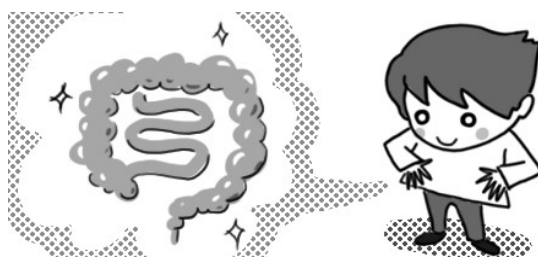
「そのため、幼い頃から腸内環境にいい食事を心がけおなかの中にたくさんの菌を持つことがこ

どもの将来の健康にとって大切です」と綴られています。

興味のある方は、ご参考にしてください。



【<https://aubstore.com/pages/kids>】



子育てQ&A

嘘をつく

Q

よく嘘をつくことがあり
「成長してもこれが続いたら…」
と不安です。 【5歳女兒】

A

幼児期には簡単に嘘をつき、全く悪びれたところが見られない場合があります。

幼児期は、大人と違い現実と想像との区別が十分でなく、自分が想像したことをそのまま現実のように考え、結果的に嘘になっていること

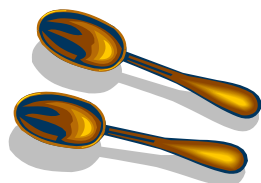
が多いです。このような場合に、「子どもが嘘をついている！」ととらえてひどく叱ることは悪循環を生んでしまいます。子どもは「叱られないために、重ねて嘘をつく」ということをしてしまう傾向にあるのです。嘘を言っていることがわかれば、まず聞き入れ、なぜ嘘をついているか一つ一つ原因を考えてあげましょう。幼いからこそ…という要素が多分にあります。大人になるまでそれが続き、嘘つきな性格になってしまうとは限らないの

で、冷静に対応しましょう。「あまりにも悪質な嘘が頻繁…」と不安になるような場合は、児童心理の専門家などに相談してみてもよいでしょう。まずは様子を見ながら、嘘をあまり大げさにとがめないよう意識しましょう。落ち着いて子どもの話を受け入れ、その気持ちを理解できるよう、静かに向き合ってみましょう。



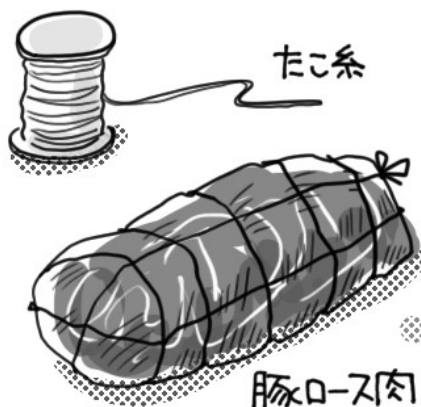


女辞典 大辞典



かたまり肉で味わい豊かに★シンプル煮豚

1. 豚ロース肉はたこ糸で
形を整えるように巻く。



2. フライパンにサラダ油を
熱して1.を転がしながら
焼き、表面に焼き色を
つける。



材料(6人分)
豚ロース肉: 600g
(かたまり)
ブロッコリー: 1/2 株
ねぎ: 1/2 本
しょうが: 10g
(薄切り)
サラダ油: 大さじ1
(A) しょうゆ: 150ml
みりん: 1/3 カップ
酒: 1/3 カップ
砂糖: 70g

3. 肉が ちょうど入る大きさの
鍋に 水3カップと(A)を
入れて 沸とうさせ。
ねぎとしょうが、2.を
加えて煮る。



4. 煮立ったら弱めの中火に
してアクをすくい、肉の
上下を かえながら
フタをして 40~50分
煮て、そのまま冷ます。



5. 食べやすく切って器に盛り
つけ、ゆでたブロッコリーを
添え、煮汁をかける。



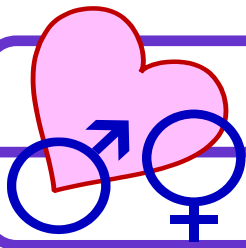
★お好みで 粒マスタードや
ゆずこしょうを 添えても♪

【参考】キックマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

普段の料理に使う豚肉は、バラ肉やこま切れ肉が定番ですね。でも時には気分を変えて、かたまり肉を使ってみるのはいかがでしょう。迫力のある見た目、お店のような味わいを楽しめるのが魅力です。意外とリーズナブルで、焼いたり煮たり、調理法によって様々な味を楽しめます。

かたまり肉を料理する際には形を整えるために「たこ糸」を巻きますが、たこ糸を使うのは、太さがちょうどいい・肉に対して害がない・丈夫で熱に強いなどの理由があるそうです。ビニールの紐などで代用するのは避けましょう。





あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるフキテスト～



電車で突然いいがかりをつけられました。
あなたならどうしますか？

????



いとし

★この問題でわかるのは、あなたの「逆境を乗り越える力」です★

A：ケンカをする…とてもプライドが高い人。逆境の時も「自分ならできる」「乗り越えてみせる」と自分を守っていく力があるでしょう。親分肌で面倒見がいいタイプですが、ライバルや敵の存在も多いので気をつけましょう。

B：車両を移る…あなたが持っている最大の武器は「行動力」です。逆境の時でも決断力がありすぐに行動できるため、早期に次の段階へ飛躍できます。

C：よくわからないけれど、謝る…争いが苦手で、良い意味で「まあいいか」と切り替えられる柔軟性があります。人懐っこい性格で信用もあり、機転も利くため、逆境も巧みに乗り越えられるでしょう。

D：無視する…冷静なタイプで、物ごとに動じない強さがあり、感情をコントロールする力もあります。落ち着いて状況を見極める冷静さが、将来を見据える判断力につながるのでしょう。

