



親子で遊ぼう！

6月号

～ 親子でボルダリング体験～



東京オリンピックで正式競技に採用されて注目度が上がった「ボルダリング」。近年、各地にボルダリングジムや教室が増え「体を鍛えられるうえ、考える力や発想力もつく」ということから、子どもの習い事としても人気が高まっています。

もちろん、大人にとっても心身に良い効果をもたらし、いくつになっても始められるカジュアルなスポーツですから、興味のある方はぜひ親子で挑戦してみることをおすすめします。ボルダリングは難易度の幅があり、もともと初心者から上級者まで楽しく取り組むことができるものです。親子のコミュニ

ケーションツールとしても大きく貢献してくれるため、最近は「親子で通っている」というご家庭が増えているようです。

初めて親子でボルダリング体験をする場合でも、Tシャツ・短パン・靴下・タオル・飲み物などスポーツができるものを準備しておけば、専用の道具は全てレンタルできます。思い立ったときに気軽に楽しめるのがボルダリングの魅力の一つです。

各施設の対象年齢などを確認し、実際に体験する場合はインストラクターの指導や注意にしっかり耳を傾け、ケガのないよう取り組みましょう。

Father's Room パパの書齋



～ この夏は「クラフトビール」を～

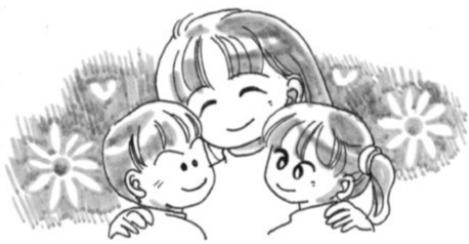
『クラフトビール』とは、「醸造所が小規模であること」「独立していること」「醸造免許を取得してビールを造っていること」という3つの条件を満たした醸造所（ブルワリー）で造られたビールを指します。これらは、アメリカの『Brewers Association（BA）』という協会が、『クラフトブルワリー』の定義としてまとめたもので『クラフトビール（craft beer）』という言葉もアメリカで生まれました。日本では、1994年の酒税法改正（地ビール解禁）により知られるようになりました。

大手ビールメーカーのビールは、桁違いな出荷量・莫大な販路で全国民に知られ飲まれることが多く、どこでいつ飲んでも味わいが同じように、驚くほど緻密に研究・醸造されています。一方、小規模なブルワリーでは、ブルワー（醸造家）が自分自身の技術を磨き、特技とこだわりを活かし、時には遊び心も取り入

れながらブルワリーの個性を生み出します。それによってブルワリーの色・唯一無二な特徴が醸し出され、こだわり抜かれた多種多様でカラフルなビールが誕生するというわけです。日本のブルワリーでも、伝統的なビアスタイルを踏襲することにこだわるブルワリーや、これまでにない新しいビールを生み出す前衛的なブルワリーなど、個性豊かなところがたくさんあるようです。このように「個性的・多種多様」といったところがクラフトビールの魅力と言えるでしょう。

クラフトビールはラベルのデザインなども個性的で、現在は国内外で豊富な種類が展開されています。いろいろ飲み比べて、好みに合うものや新しい味わい、お気に入りの醸造所などを発見するという楽しみ方もあります。まだ体験したことがないという方も、この夏は『クラフトビール』を味わってみてはいかがでしょうか。





ママの部屋 *Mother's Room*

～「だし」をとってみよう～

世界中から注目を浴び無形文化遺産にもなった和食ですが、そんな和食に欠かすことができないのが「だし」です。だしにはうま味を出すだけでなく様々な健康効果があるため、毎日一杯のだしを摂取することで身体が整うと言われています。

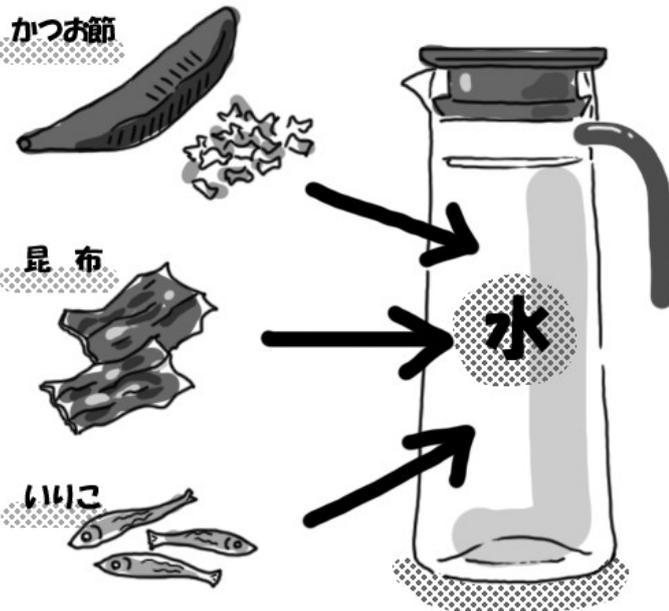
グツグツ煮だしたり濾(こ)したり……「だしを取るの面倒」という印象を持っている方も多いですが、水と一緒に削り節や昆布を容器に入れ、冷蔵庫に一晚置いておく「水出し」という方法でもOKです。慣れてきたら、上級者が楽しんでいるいろいろな方法に挑戦するという感覚で、まずは簡単な水出しから初めて見ることをおすすめします。水出しで取っただしは雑味が出にくく、クセのないすっきりとした味わい特徴です。好きなだしの素材(一般に、かつお節・昆布・いりこなど)を水に入れて一晚浸けるだけという手軽さなので、料理が苦手な人でも簡単にだしを常

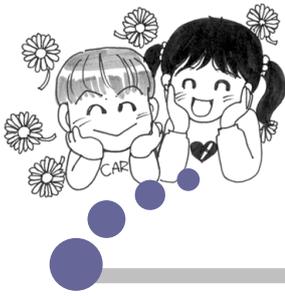
備することができます。ちなみに、水は水道水でも問題ありませんが、できれば軟水のミネラルウォーターが理想的です。

だしがもたらす健康効果には、「減塩効果」「疲労回復効果」「血流改善」「ダイエット効果」などがあるとわかっています。特に、「減塩」「血流改善」は生活習慣病の予防などに繋がるため、医療機関でもだしをとる食生活が推奨されています。

だし巻き卵・煮物・みそ汁などなど、だしを使った料理はたくさんあるため、常備しているだしを使って毎日料理を作れたら理想的ですが、料理はしない・時間がないという方もいるでしょう。そういう場合は、温めだし汁を一杯飲むだけでもOKです。

だしが持つ健康効果をしっかり活かすために大事なことは、少しずつでも毎日継続して摂取することなのです。ぜひお試しください。





注目度が高まる「子ども用腕時計」

小学生になると、子どもは行動範囲も広がり、友だちと遊んだり、習いごとをはじめたりと自分で時間を管理することも必要になってきます。学校の算数の授業で時計の見方を学習するので、時刻の確認もできるようになります。「この時間までに帰ってきてね」「習いごとに行く時間だね」などと約束をすることもできます。そのため、入学や誕生日、夏休みなどの節目で、自分用の腕時計を持たせることがおすすめされています。

デジタル表示とアナログ表示がありますが、デジタルのメリットは針の読み方がわからない子どもでも、パッと見て時間がわかることです。アラームやストップウォッチ機能、カレンダー表示を搭載しているものもあり、近年人気のGPS付き腕時計は子どもの安全にも直結します。

アナログ時計は、文字盤を見て「30分後に出かけるよ」といった未来の約束もしやすい点がメリットです。シンプルなものからカラフルなものまで様々なタイプがあり、子どもの好みや性格にあったものを選びやすいのも特徴です。

但し、子ども用の腕時計にも防水や衝撃に対応できる機能を持っているものはあるものの、子どもの行動は予測ができないため、ある程度大きくなるまでは買い替えることを見越して、あまり高価なものは選ばないほうがよいでしょう。



子育てQ&A

頭を打ったとき

Q

毎日遊びの中で「頭を打ったとき」に、軽傷か大ケガかを見分ける基準はありますか？

【小5男子】

A

子どもは大人に比べて全身のうち頭の比率が大きいので、頭をケガすることは起こりやすいと言われています。まず「頭を冷やす」という応急処置は大切です。

軽症か重傷かを見分ける基準……というより、どう対応するか、つま

り「家で様子を見るか」それとも、「すぐに病院を受診したり救急車を手配したりするか」のどちらを選ぶかが大切です。以下の状態をご参考にしてください。

まず、「家で様子を見ていい場合」は、①すぐに泣いて、泣きやんだ後すぐに遊びだした、②頭の皮膚から血が出ていない（少しの場合はガーゼをあてる）、③たんこぶができていない・あっても大人の親指程度、④すぐに泣き、そのまま泣き寝入りして、目が覚めても吐かない時、な

どです。これに対し、「病院を受診した方がいい場合」は、①頭を打った後、泣くまで数十秒かかった、②顔色が悪く吐き気がある、③出血がひどく、皮膚が切れている、④2～3回（またはそれ以上）吐いた、などです。もちろん、意識が無くなったり、けいれんを起している場合は、すぐに救急車を呼んでください。





女辞典 大辞典



豆乳がポイント★じゃがいもとグリーンアスパラのパスタ

1. じゃがいもはいちょう切り。グリーンアスパラガスは薄い斜め切り。玉ねぎは薄切り。ベーコンは5mm幅に切る。

2. たっぷりの熱湯に塩適量を加え、スパゲッティを表示時間通りゆでてざるに上げる。

材料(2人分)
 じゃがいも: 1個
 グリーンアスパラガス: 3本
 玉ねぎ: 1/2個
 ベーコン: 2枚
 スパゲッティ: 140g
 塩: 適量
 オリーブオイル: 大さじ1
 豆乳: 1/2カップ
 粉チーズ: 小さじ2
 しょうゆ: 小さじ2
 こしょう: 少々



3. 鍋にじゃがいもと玉ねぎ"を入れ、みみだの水を加えて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。ゆで上がったらグリーンアスパラガスを加え、さっと火を通し、湯を切る。

4. フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、ベーコンを炒める。3. 豆乳を加えて煮立てる。

5. 4. にゆで立てのスパゲッティを加えて和え、しょうゆとこしょうで味を調え、粉チーズをふる。



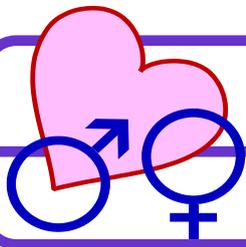
【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



冷蔵庫の野菜室に立てて保存

グリーンアスパラガスは、購入してそのまま冷蔵庫に入れておくと、あっという間にしなびてしまうので保存には注意が必要です。ペーパータオルを水で濡らして、アスパラガスの下半分を包み、ビニール袋に入れて密封します。それを野菜室に立てて入れましょう。グリーンアスパラガスは4月～6月が旬ですが、1年を通じて店頭で並んでいます。アスパラギン酸やルチンなど他の野菜では摂りにくい栄養が摂れ、免疫力向上や疲労回復に一役買う野菜です。

ぜひ食卓に取り入れてみてくださいね。



あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐる7千テスト～



雑誌の編集者からあなたに取材依頼がありました。
それはどんな雑誌ですか？

????

B..料理雑誌



C..旅行雑誌



A..ファッション誌



D..情報誌



いとし

★この問題でわかるのは、「あなたが他人からどう見られたいか」です★

A：ファッション誌…華やかで存在感があるタイプに見られたいようです。他人から「ステキな洋服を着ている」「スタイルがよくてかっこいい」「洗練されている！」と思われていたいのでしょう。

B：料理雑誌…家庭的で優しい人に見られたいようです。周囲の人たちに「料理が得意そう」「穏やかでくつろげる雰囲気がある」といったイメージを持ってもらいたいと思っているのでしょう。

C：旅行雑誌…行動力がある活発な人に見られたいようです。「いつも世界中を飛び回っている」「フットワークが軽く一人でどこへでも行ける」「スポーツが得意」などと思われたいようです。

D：情報誌…知的で頭の回転が早い人に見られたいようです。「テンポの良い会話ができそう」「何でも知っている感じ」「頭良さそう」と思われたら嬉しいと思っているのでしょう。

