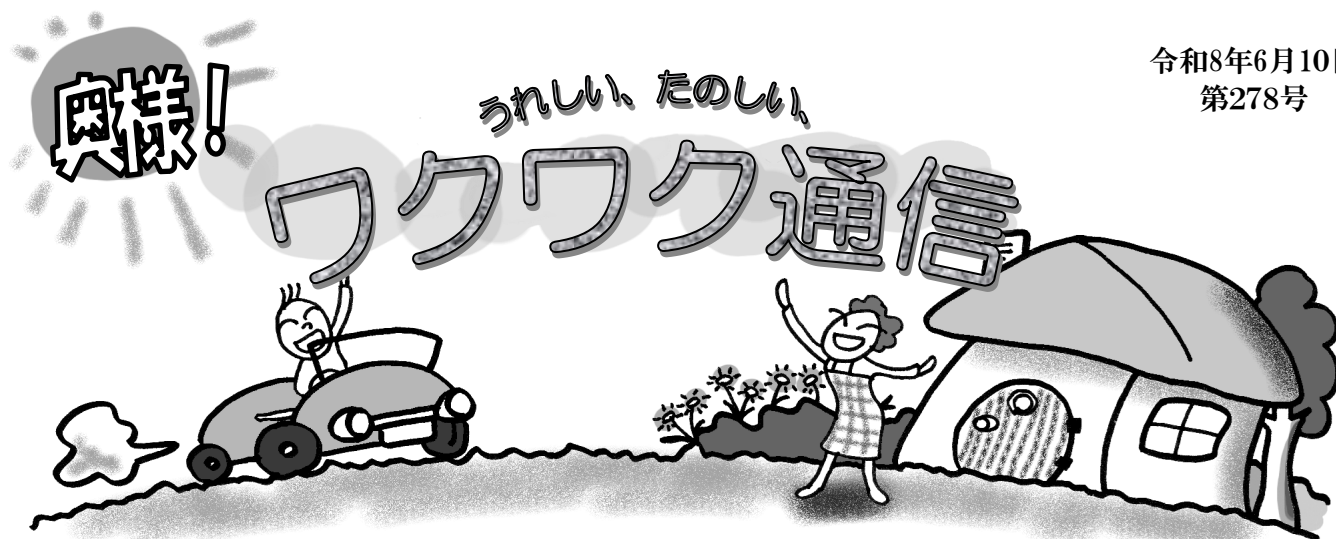


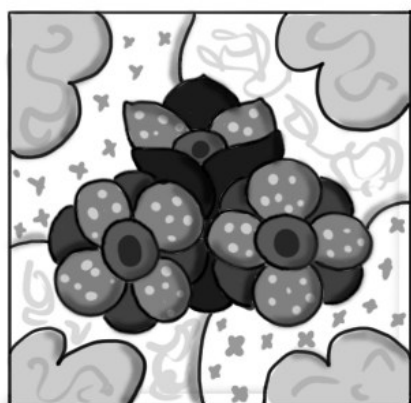


親子で遊ぼう！

6月号

～ パッチワークの魅力 ～

きめこみパッチワーク



専用ボード

布

目打ち

溝に布を目打ちで
押し込んで(きめこんで)
絵を作る



パッチワーク (Patchwork) とは、色や柄の異なる小さくカットしたハギレ布を縫い合わせ、1枚の大きな布地を作り出す手芸技法です。時間や場所を選ばず少しずつ進められ、バッグ・小物・インテリアなど日々の生活を彩る実用的な作品が作れるため、幅広い世代に親しまれています。使わなくなった布を活用するエコロジ的な側面も魅力であり、お子さんにとっても、端切れを組み合わせる世界に一つだけのオリジナルアイテムを作れる自由さや、手縫いによる達成感を味わうことができる楽しさがあるため、親子で一緒に取り組むのもおすすめです。

お子さんが幼く「針を持たせるのが不安」というときは、針や糸を使わず、専用ボードの溝に布を目打ちで押し込んで(きめこんで)絵を作る「きめこみパッチワーク」というものがおすすめです。「株式会社さくらほりきり」というメーカーからは、初心者でも手軽に本格的なパッチワーク風の額絵や立体作品を作ることができる、きめこみパッチワーク手作りキットもあります。

パッチワークは「作っている時間」にこそ魅力があるとも言われています。ぜひ親子で楽しい時間を過ごされてみてください。

Father's Room パパの書斎



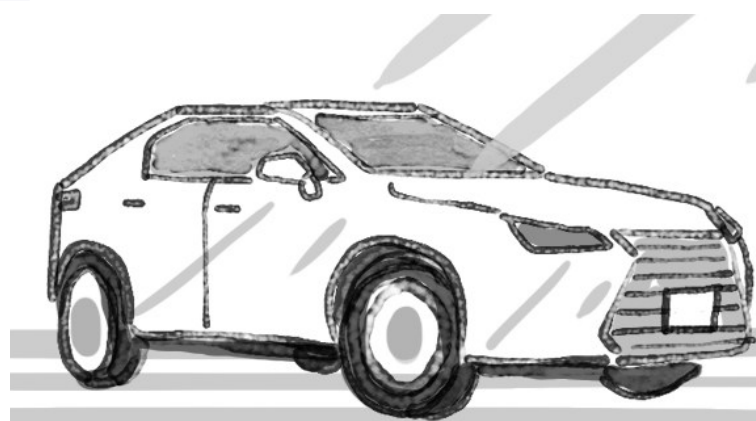
～ 子育てにはミニバンが必要？人気のSUV～

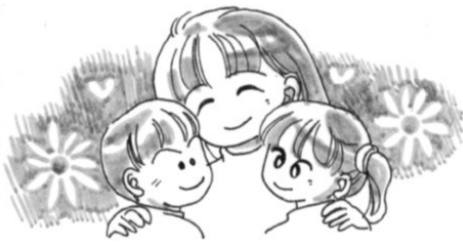
「ファミリーカー」と言えば、いまやミニバンが定番です。お子さんが生まれたり、家族が増えたタイミングで、「我が家もミニバンを買おうか」と考えているパパママは多いのではないのでしょうか。7～8人乗りの車種がほとんどで、大人数で乗っても窮屈さを感じない広々とした空間が魅力です。スライドドアを備えている点も子育てファミリーの人気を集める理由のひとつになっています。

と言っても、お子さんが1人もしくは2人の3～4人家族で、家族以外の人を乗せる機会が少ないユーザーにとって、ミドルクラス以上のミニバンはやや大きすぎるかもしれません。室内が広いためにエアコンの効きが悪かったり、四角く背の高いボディ形状のため横風に弱かったり、機械式駐車場を使えなかったりします。毎日車を使いたい方やロングドライブが多い方には、維持費がかさみやすく家計に響いてしまう可能性

も。都市部では、大きすぎず小回りが効く車のほうがなにかと使いやすいという声もあるようです。

そこで、近年人気なのが「SUV」です。SUVとは、Sport Utility Vehicle（スポーツ・ユーティリティ・ビークル）の略で、日本語に訳すと「スポーツ用多目的車」となります。「多目的車」が表すように、子どもの送迎や買い物など日常生活での使い勝手がよく、アウトドアレジャーやキャンプなど荷物をたくさん積んだり、整備されていない道路を走行したりにも適した車種の一つです。安定した走行性能で車酔いしにくく、快適にドライブを楽しめると言うメリットもあります。コンパクトサイズのものもあり、チャイルドシートを二台乗せられる広さや積み下ろしの際のハンズフリー機能など、車種によっては様々な仕様を備えています。車を検討しているパパは、ぜひチェックしてみましょう。





ママの部屋 *Mother's Room*

～ 出汁(だし)をとろう ～

出汁(だし)には多くの健康成分・美容成分が含まれています。よく知られるのが「かつお(節)」と「昆布」の出汁ですが、かつお出汁にはタンパク質・ビタミンD・カリウム・コラーゲン、昆布出汁には鉄・ミネラル・カルシウム・ナトリウム・カリウムが含まれています。また、低カロリーであるため、ダイエット中に不足しがちな栄養素を摂取する選択肢としてもおすすめです。昆布出汁とかつお出汁を組み合わせると、うまみ成分の相乗で美味しくなり、健康効果も高まります。さらに、エイジングケアには必要不可欠な、活性酸素を除去する働きが期待できます。

出汁に含まれる必須アミノ酸の1つである「トリプトファン」は、セロトニンを作り出し、心のバランスを保ち興奮を抑える作用があると言われています。ストレスを解消する方法は人それぞれに最適なものがあると思いますが、出汁の摂取は日常的にもできるので

毎日の食事に取り入れてみるのもよいでしょう。

出汁は料理の際に使う調味料的なイメージが大きいですが、水筒に入れて持ち歩くことで、食べ過ぎを防止する効果やストレス軽減などの効果も期待できます。もちろん、味噌汁やだし巻き卵など普段の料理に積極的に使うのもポイントです。

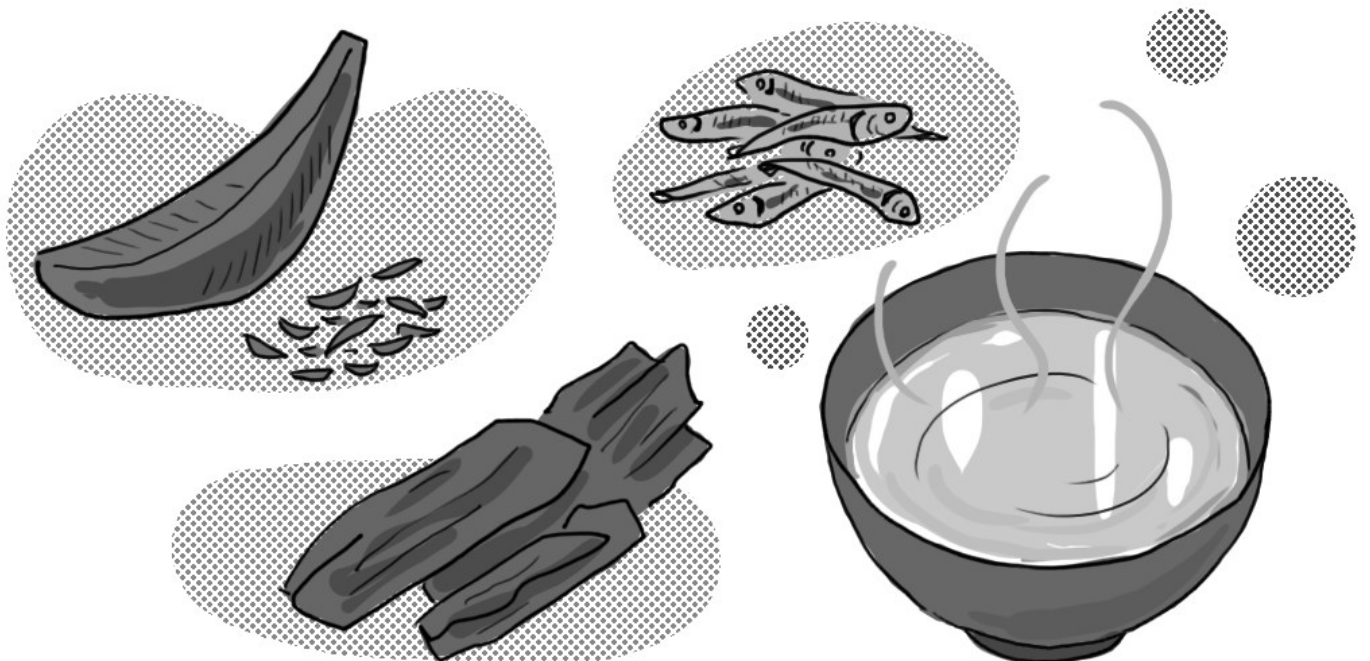
主な出汁の簡単な取り方をご紹介します。

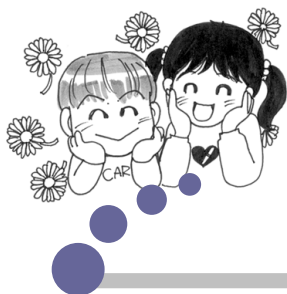
◆昆布出汁: 昆布を水に浸し、ゆっくりと加熱して旨味を引き出します。沸騰直前で昆布を取り出します。

◆かつお出汁: かつお節を沸騰した水に加え、数分煮出してから濾(こ)します。

◆煮干し出汁: 煮干しを水に浸し、煮立ててからこします。煮干しの頭と内臓を取り除くと、よりクリアな味になります。

◆合わせ出汁: 昆布とかつお節を組み合わせ、両方の旨味を引き出します。





ロート製薬「ロートアイビジョン」

子ども用目薬は、1歳以上（主に小学生前後）を対象とした防腐剤無添加や、しみないタイプのもものが主流です。ロート製薬の「こどもソフト」や「アルガード こどもクリア」、ムヒの「こどもアイスーパー」などが人気で、かゆみ・充血・紫外線対策に有効とされています。

お子さんに目薬を使う場合は、必ずこれらの子ども用を選び、場合によっては医師や薬剤師・資格を持つ登録販売者の指示を受けたり、年齢制限を必ず確認したりということが大切です。

今年の春には、ロート製薬より、子どもの“デジタルストレス疲れ目”に特化した目薬「ロートアイビジョン」が新発売されました。

パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器使用による目の疲れをケアすることを目的として

います。

日本で唯一（2026年3月の時点）、子どもの目の炎症に着目した独自の「BTA処方（ベルベリン塩化物水和物・タウリン・アズレンスルホン酸ナトリウム水和物）」により、デジタルデバイス使用時に起こりやすい“目表面の炎症”を多角的にケアし、お子さんの「視る力の回復サポート」を目指します。1歳から使用可能です。

第3類医薬品で、内容量は13mL、定価は800円（税抜）となっています。



子育てQ&A

休日明けに体調を崩す

Q

休日明けに熱を出したり体調を崩したりが多く、保育所に行けず、私の仕事に支障をきたすことがあります。（1歳女児）

A

小さいお子さんは、どうしても週のはじめに機嫌が悪かったり、熱を出したりすることが多いようです。木、金と週末が近づくにつれ疲労が蓄積され、免疫力も少なからず落ち、お友だちの病気が感染しやすくなるという傾向がありま

す。その結果、数日の潜伏期を経た週明けに熱をだしたり、発症したりということが考えられます。

そのようなことから、保育所に入ってしまったらどうしても病気をしがちですが、病気を繰り返しながら免疫力が強くなり、2年目を迎える頃からは最初ほど病気をしなくなることが多いです。

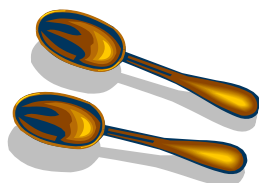
一方で、ご家族がお休みの日は朝ゆっくり起きて、朝ごはんを昼ごはんと一緒に……などということもあるかもしれません。小さいお子さん

は、ちょっとした生活リズムの変化でも、体が対応できずに体調を崩してしまったり機嫌が悪くなってしまうということがあります。休日はお子さんご本人を家でゆっくりと休ませつつ、少しずつ生活リズムを身につけられるように、ご家族もできるだけ、普段と同じリズムを意識してみましょう。一定の効果に繋がります。





大辞典



彩り鮮やかな味わい★グリーンピースのそぼろ丼

1. グリーンピースは やわらかく 塩ゆでにし、ゆで汁に 入れたまま冷やす。



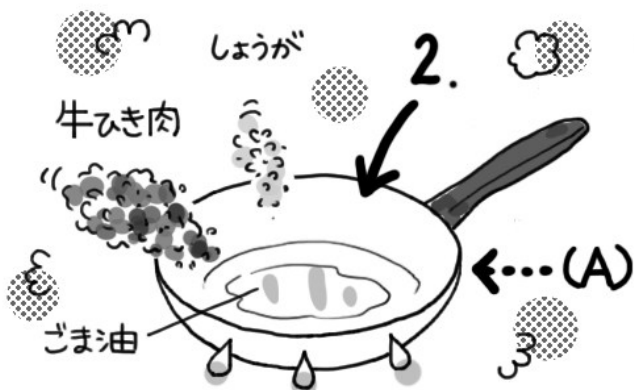
2. ねぎ、しいたけは みじん切りにする。



材料(2人分)

グリーンピース(むき身): 80g
塩: 少々
牛ひき肉: 80g
ねぎ: 1/4 本
しいたけ: 1 枚
しょうが(みじん切り): 小さじ1/2
ごま油: 大さじ1/2
いり卵: 1 個分
ご飯(温かいもの): 300g
(A) みりん: 大さじ1
しょうゆ: 小さじ2
オイスターソース: 小さじ1

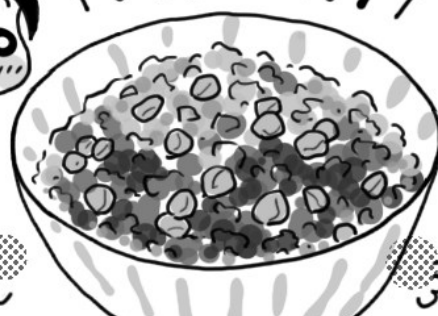
3. ごま油を熱し、牛ひき肉としょうがを 炒める。火が通ったら 2. を加えて 炒め合わせ、(A) を入れてなじませる。



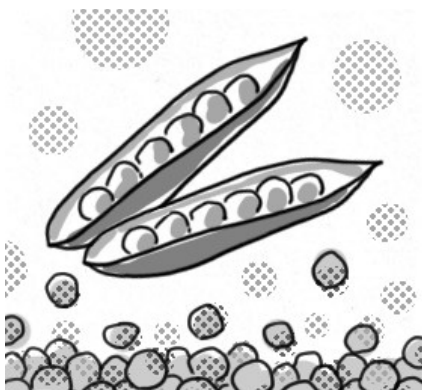
4. 3. に 1. を加えて、ひと煮し、ご飯に のせ、いり卵をあしらう。



彩り鮮やかな
どんぶり
丼です♪

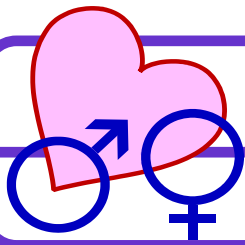


【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



グリーンピースは、マメ科エンドウ属の植物から採れる豆で、さやえんどうやスナップエンドウの仲間です。

さやえんどうは、えんどうを若いうちに採り、さやごと食べるというもので、特に小ぶりなものは「絹さや」と呼ばれます。グリーンピースは、えんどうのさやの中の豆をある程度大きくなるまで成長させ、完熟する前のやわらかい状態の時に収穫したものです。スナップエンドウは、グリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したもので、肉厚で甘みが強いのが特徴です。



あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐるフチテスト～



次の4つの食べ物の中で
最も食べたいものはどれですか？
直感で選んでください。

????



B：お寿司



C：サラダ



A：ステーキ



D：パンケーキ

いとし

★ この問題でわかるのは、「あなたを動物に例えたら…」です ★

A：ステーキ…あなたは「オオカミ」です。一見クールで人に厳しい印象を与えますが、実は家族や信頼できる仲間に対しては驚くほど献身的で、深い愛情を注ぐことができるタイプです。

B：お寿司…あなたは「イルカ」です。知的好奇心が旺盛で、様々な人や環境に適応する柔軟性を持っているタイプです。何事も断るのが苦手なので、自分の限界を超えてしまわないよう気を付けて。

C：サラダ…あなたは「フクロウ」です。静かに周囲を観察し、深い洞察力で物事の本質を見抜く賢さがあります。派手な振る舞いはしませんが、説得力のある言葉で相手の心を掴めるタイプです。

D：パンケーキ…あなたは「カンガルー」です。外向的・活動的なタイプで、エネルギッシュに前進する力があります。好奇心旺盛で新しいことを取り入れるので、いつまでも若い印象を周囲に与えます。

