



# たいよう

## 子育て通信

平成27年 NO. 140

新しい年がスタートしました。お正月は家族でゆっくり過ごされましたか？きっと、楽しい思い出もたくさん出来たことでしょう。子どもたちにとって、家族との楽しい思い出は、安心とやすらぎの大切な栄養です。その栄養をたっぷりとって、大きく成長していきます。どうぞ今年も、親子でいろんなことに挑戦し、たくさんステキな思い出を作ってください。

今年は無(ひつじ)年。群れをなす羊は、家族の安泰を示し、いつまでも平和に暮らす事を意味しているのだそうです。また、未年生まれの特徴は、穏やかで人情に厚いとも言われています。そんな未年にあやかっ、ゆったり、のんびり子育てが出来るといいですね。

東加古川子育てプラザ  
TEL 423-5517  
加古川駅南子育てプラザ  
TEL 454-4189

### ♪子育てをハッピーに♪



“男の子の子育て”～悩めるママにおススメの一冊～

『男の子の本当に響く叱り方ほめ方』

小崎恭弘 著 すばる舎 1,300円+税

【男の子の生態】

- ・おもしろいことを見つけると、体が勝手に動いてしまう。
- ・オタク気質でこだわりが強い。
- ・言葉で表現するのが苦手。つい手や足がでてしまう。
- ・現実と空想の世界を行ったり来たりしている。
- ・どんなときもふざけずにはいられない。などなど



「男の子ってわからない」「どうしたら言うことをちゃんと聞いてくれるの？」をスッキリ解決してくれる一冊です。

叱らなくてすむ方法や、男の子の心に本当に響く叱り方・ほめ方など、“目からウロコの息子育て論”。ぜひ一度読んでみてね♪

## 「ありがとう」という言葉をどんどん使おう

「ありがとう」という言葉は、人間関係の基本です。

自己評価（自分は生きている意味がある、存在価値がある、大切な存在だ、必要とされている、という感覚のこと）が低く、心配な症状を出したり、気になる行動をしたりしがちな子どもは、「自分なんか、何の役にも立たない」「何も取り柄がない」と思っています。

そういう子どもは、「ありがとう」「助かったよ」「うれしいよ」と言われると、すごくうれしそうな顔をします。「自分の存在は役に立つんだ」「親を喜ばせることができるんだ」と自己評価が高くなっていきます。非行に走った子でも、何かいいところを見つけて「ありがとうね」と言うと、すごくうれしい顔をします。「自分なんていてもいなくても、どうでもいいんだ」「自分はいるだけ邪魔な存在なんだ」「どうせ俺なんか」という気持ちになっていた自分に対して、「ありがとう」と言ってもらえると、「何か自分もちょっとは人の役に立てるんだ」「自分も生きてていいんだ」と思えるからなのです。

大人は、子どもには、「ありがとうは？ありがとうは？」とよく求めます。しかし、大人から子どもに「ありがとう」と言うことは、案外少ないのではないのでしょうか。

ちょっとしたことでも認めて、子どもに「ありがとう」という言葉をもっともってかけていくことが大切です。

明橋 大二著『子育てハッピーアドバイス』より

### ほのぼのエピソード

息子が2歳ぐらいのころから、ずっと続けてやってくれているお手伝いがあります。それは、使い終わった掃除機を、元の場所まで一緒に持っていってくれることです。私が掃除機のスイッチを切ると、テレビを見ていたり、ミニカーで遊んでいたりする途中でも、飛んできて必ず手伝ってくれます。

といっても、小さい息子に掃除機など重くて運べるはずもなく、ただ、私が持っている横で手を添えて一緒に歩いているだけなんですけど、まじめな顔で、「えいほっ、えいほっ」と、さも重そうに運ぶ姿には、とても笑えます。

私が、「あー、重かったけど〇〇くんのおかげで助かったわ～。ありがとう」と言うと、うれしそうにしています。いつまでもそんな心の優しい子でいてほしいです。

明橋 大二著『子育てハッピーアドバイス3』より

## お餅で簡単クッキング

### ☆ほうれん草とお餅のとろとろグラタン☆

《材料》（4人分）

餅・・・・・・・・・・10個  
ほうれん草・・・・・・・・1束  
ベーコン・・・・・・・・3枚  
マーガリン・・・・・大さじ1  
牛乳・・・・・・・・・・400cc  
コンソメ・・・・・・・・小さじ2  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2  
黒コショウ・・・・・・・・少々  
ピザ用チーズ・・・・適量

- ①ほうれん草は洗って4～5cmに、ベーコンは1cmに餅は1個を4つに切る。
- ②フライパンにマーガリンを入れて熱し、ベーコン、次にほうれん草を炒める。牛乳を注ぎコンソメ、塩を入れ沸騰したら餅を入れる。
- ③ふたをして、餅が柔らかくなるまで弱火で10分ぐらい煮る。塩と黒コショウで味を調える。
- ④グラタン皿に③を入れピザ用チーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。



### ☆お手軽もちピザ☆

《材料》（1～2人分）

餅・・・・・・・・・・2個  
ベーコン・・・・・・・・適宜  
お好みの野菜・・・・適宜  
とろけるチーズ・・大さじ2  
ケチャップ・・・・・・・・適量  
バジル（あれば）・・適量  
塩コショウ・・・・・・・・適量

- ①餅をレンジにかけ（目安600w30秒）少しだけ柔らかくする。
- ②①にケチャップを塗り、ベーコンなどの具材、塩、こしょう、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで、5分ほど焼く。仕上げにバジルをかける。

※餅をレンジにかける時、ラップなしでOK  
オーブントースターに入れる時、天板にアルミホイルを敷き、サラダ油を塗っておくと餅がくっつきにくい。



お餅を使った、簡単レシピ♪ぜひ一度作ってみてね。  
具材や味を変えてオリジナルメニューを楽しもう☆☆



NPO法人子育てサポート☆きらりingは、この度、内閣府の「子どもと家族・若者応援団表彰」の《子育て・家庭支援部門》において、内閣府特命担当大臣表彰を受賞し、11月19日（水）総理大臣官邸で行われた表彰式に出席してきました。

『子育てと子育てを担う家族を支援する活動をしている団体』として推薦を受け、特に顕著な功績があったと認められた賞です。

このような賞を受賞できたのも、日頃より子育てプラザを利用して下さる皆さま、そして支えて頂いているたくさんの方々のおかげと、感謝しております。今後もこの賞を励みに、また、皆さまの温かいご支援と共に、一層楽しく集える子育てプラザにしていきます。

今後とも、どうぞよろしくお願い致します。



## ☆きらり“美”アドバイス☆

### 『乾燥肌を治す方法』

☆洗顔は必ず水か30～34℃くらいの水に近いぬるま湯で洗い流す。

☆洗顔は、ごしごしこすらず、できるだけ手早く。

☆洗顔料は、オイルクレンジングより、クリームタイプかジェルタイプが良い。



☆「朝の洗顔を水だけ」にするのもおススメ。

☆水分補給と栄養バランスの良い食事をとる。

ビタミンA…角質のターンオーバーを促進し、肌細胞の老化を防止する。

(かぼちゃ・にんじん・トマト・うなぎ・鶏レバーなど)

ビタミンC…肌細胞の老化を防止する。

(赤パプリカ・ブロッコリー・ピーマン・いちごなど)

ビタミンE…肌細胞の老化を防止する。また、血流を促進する作用もあり、代謝促進をサポートする。

(アーモンド・ツナ・たらこなど)

鉄分…貧血防止に有効で、血液を作る働きをする。

(レバー・高野豆腐・しじみ・納豆など)

これで  
ママの肌も  
ピッカピカ

【HP：乾燥肌を治す方法より】

