

## 3・4月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
3月13日	館岩愛輝診療所	0241-78-8688
3月20日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
3月27日	朝日診療所(只見町)	0241-84-2221
4月3日	きむらクリニック	0241-62-5576
4月10日	佐藤医院(下郷町)	0241-67-2134
4月17日	高橋医院	0241-62-0040
4月24日	馬場医院	0241-62-0141

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

### ■ 司書さんからのおすすめ



やさいぺたぺたかくれんぼ  
出版社：アリス館  
著者：松田奈那子

#### みんなのおすし

出版社：ポプラ社  
著者：はらぺこめがね



お菓子な自由研究  
出版社：学研プラス  
監修：東京製菓学校

#### 【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」  
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

egao@minamiaizu.org



# すまいるだより

vol.

47

「本に触れよう」



**す** まいるだよりでは、これまで「経験すること」や「経験から学ぶこと」の大切さをお伝えしてきました。しかし、新型コロナウイルスが猛威を振るう中、行事やイベントの開催・外出などが制限され、家で過ごすことを余儀なくされる現状があります。

**子** 育て中の皆さんから「お子さんが、経験や体験をする機会が少なく、不安になる」など、相談をいただくことも多くなりました。そこで、ご家庭の中でもたくさん経験ができるアイテムとして「本」との付き合い方を、一緒に考えてみましょう。

**本** は、人間が人格を形成する過程で、重要な役割を果たします。何気なく手に取った本を見て、自己啓発につながる言葉と出会った記憶はありませんか。

うちから、本を身近に感じてもらうための工夫をしてみましょう。

**町** では、生後6カ月から8カ月のお子さんを対象とした健康相談の場で、ブックスタート事業に取り組んでいます。読み聞かせの第一歩として、お勧めの本をプレゼントする企画です。

**お** 子さんが成長し、自ら本を選択できるようになれば、読書の質を向上させる時期。専門家が勧めする本に触れてみてはいかがでしょうか。

**図** 書館には、対象者の年齢に応じ、本の選択をサポートする司書さんがいます。今回は「料理」をテーマとしたお勧めの本を、年代別に選んでいただきました。

**単** にレシピの紹介ではなく、食材の断面に迫るユニークな本や、すし職人と動物のやりとりを紹介した絵本、お菓子を題材とした自由研究の本など、ワクワクする本ばかり。魅力的な本との出会いが、皆さんを待っています。

**読** み聞かせの時間が取れないご家庭には、WEB絵本は

いかがでしょうか。インターネット上で直接読めたり、専用のアプリで読んでみたり、ボタンを押せばページが進み、自動音声による読み上げ機能が付属するものも。お子さんの年齢に合わせて、選択ができます。

**絵** でストーリーを楽しみたい場合は、マンガ。登場人物の難しいせりふにはルビが振られ、敬遠しがちの漢字も一緒に読むことができます。歴史や人間関係を学ぶ教材として、優れた作品も多く、文字を読むことが苦手なお子さんには、オーディオブックを活用することも一つの方法です。

**限** りある時間を、豊かにするために、本は頼もしい存在です。「おうち時間」のパートナーに、本を手にとってみませんか。



### 栄養士監修コラム

## 野菜を使った健康レシピ



### 今月の野菜 打ち豆

大豆は、打ち豆に加工することで、ポリフェノールが約15倍に上昇。また、脳機能を活性化するレシチン、老化を予防するイソフラボン、強い抗酸化作用を持つサポニンなど、ありがたい栄養素を多く含有します。

#### ● 打ち豆を手作りしませんか？

ざるに広げた青大豆に水をかけ、一晚寝かせます。翌日には、水を2回かけ、木づちなどで打ちましょう。打った青大豆を、自然乾燥させれば完成です。

#### 作り方

- ① 打ち豆をぬるま湯に15分ほど浸し、柔らかくなったら薄皮をむく。にんじんは千切り、たまねぎは薄切りに
- ② 下処理した打ち豆、にんじん、たまねぎと桜エビを軽く混ぜておく。ポウルで天ぷら粉、片栗粉、塩を混ぜたら、冷水を加える
- ③ 衣は少しダマが残るくらいにサクッと混ぜ、具材をくぐらせる。170℃の油で揚げれば完成

### 打ち豆の かき揚げ



#### 栄養価(1人分)

エネルギー	180kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	6.5g
炭水化物	23.4g
塩分相当量	0.6g

#### 材料(4人分)

打ち豆	50g	天ぷら粉	100g
桜エビ	20g	片栗粉	10g
にんじん	20g	冷水	150cc
たまねぎ	大1個	塩	ひとつまみ
		揚げ油	適量