

すまいるだより

「本に触れよう」

vol.

47

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。



特 に、人格形成の途中にあるお子さんにとって、感動を呼ぶ物語や、尊敬できる人物との出会いなど、本が語りかける内容は、一生の財産になり得ます。ただし、本を手取る機会が少ないと、どんなに素晴らしい展開が待ち受ける本であっても、そのストーリーに触れることすらできません。年齢が小さい

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、自ら本を選べるようになるならば、読書の質を向上させる時期。専門家がお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。



■ 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



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ボニンなど、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、一晩寝かせます。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。ボウルで天ぷら粉、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	7.1 g
脂質	6.5 g
炭水化物	23.4 g
塩分相当量	0.6 g

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