



平成29年8月キッズだより



毎日暑い日が続いています。夏真っ盛り！ですね。夏は花火・夏祭り・海水浴・プールなど夏ならではの楽しみがいっぱいです。夏は体力の消耗が激しい季節、特に休養や睡眠に心がけて生活リズムを壊さないよう「早寝・早起き・朝ごはん」を守りましょう！

8月献立のポイント

- *もずく丼・沖縄そば・クファージュシー・鶏と冬瓜の汁・モーウィ和え物・ウンチューやパ帕ヤーちゃんぷるー・ゆし豆腐・へちま汁・島焼きそば・等うちな一料理を予定しています。
- *夏野菜カレー・夏野菜炒め・冷やし中華・ねばねばサラダ・ラトウユ・すいか・メロン・パイナップル等の旬の食材や季節の料理を予定しています。



今月のおすすめレシピ

マーブルアイスボックスクッキー (作りやすい分量:約 25 枚分)

- ◎バター 60g
 - ◎砂糖 45g
 - ◎小麦粉 85g
 - *バター 60g
 - *砂糖 45g
 - *小麦粉 65g
 - *ブラックココア 20g
- ◎の上から順にバターと砂糖をもったり白っぽくなるまで混ぜ、ふるった小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜてこねる。
 - *印も①と同様にする。(粉とココアは先に合わせておく)
 - ①を30cm位の長方形にめん棒を使って均一の厚さにのばす。
 - ②も同様にし①と②を重ね、クルクルと巻き込むように棒状る。
 - 1cmの厚さに包丁で切り分ける。
 - オーブンシート敷いた天板にすき間を空けてのせ、170℃で 15～20 分焼き出来上がり！

小さいうちからお手伝い

まだ小さいから・・・なんて事はありません。

1～2才頃は物を持って運ぶだけでも楽しい時期です。どんどん渡して運んでもらいましょう「ゴミ箱へポイッ」等お手伝いしたら必ず「ありがとう」と感謝の言葉かけましょう！

おもちゃや絵本等は自分で戻せるようにしたいですね。親だけが片づけモードになるのではなく、一緒にドコに片付けるのか相談しながらやりましょう。

そして、しめじの房を分けるお手伝い(1才)野菜の皮むき。

食事前のテーブルふき、家族の食器を並べ 食べたら終わりではなく、

食器を台所へ片づけるまでがお手伝い、最後まで流れがある事を教えましょう。難しい事が自分で出来たという達成感は自信につながります。親は見守り、支援、成長の過程を一緒に楽しめるといいですね。

上手に出来たかどうかというのはちょっと後に回して「出来たね」「ありがとう」「助かった」と伝えて「お手伝いってたのしいな」「やってよかったな」って思える機会をたくさん作って下さい。

身の回りのことを自分でするのがあたりまえになっていると将来子供の自立を助けます。

最初は大変ですがお手伝いは親にとっても子供にとっても役立ちます。

お手伝いがあたり前になる事が大事！小さいうちがチャンス！

習慣になるといいですね。

