



# 楽しく子育て!

～子育て支援コーナー通信～

第122号

発行日

2017年10月19日

毎月19日は、「かがわ育児の日」



## 司書のオススメ本

### ～子どもの安全を守る本 交通ルール編～

<企画展示コーナーから選んでみました>

息子は、小2になってから、2時間ほど行方不明になったことがありました。普段、放課後は学童に行っているのですが、時々、私の仕事が休みと勘違いして、家に帰ってきてしまうときがあります。これまでは、自分ですぐ学童へ戻って、事なきを得ていたのですが、行方不明になった日は、すごく暑い日だったため、自宅の庭でかなりの時間涼んでから学童に戻って行ったのです。そのため、私が家に帰っても息子の姿は見え、通学路を探してもうまく出会えませんでした。結局、最後は無事に学童に戻っていましたが、私は、息子が通学路にある大きくて深い水路に落ちていないか、車に引かれて道や田んぼに倒れていないかと、息子を探して歩いているうちにどんどん不安な気分になりました。通学路を走ってみて、子どもの身の回りにはいつも危険が一杯なんだと感じました。

子どもの命を守るためには、交通ルールをきちんと守ることはもちろんのこと、他にもしっかり教えておくべきことがたくさんあるのだと反省しました。(D)

### 新しい本が入りました。

( ) 内の数字は棚の番号です

『心を抱きしめると子育てが変わる』  
萩原 光 / 著  
主婦の友社 / 刊  
2017. 8  
(支援 1-5)

『「もしも」に役立つ!おやこで防災力アップ』  
今泉 マユ子 / 著  
清流出版 / 刊  
2017. 8  
(支援 2-4)

『小学生までの「男の子」の育て方』  
『PHPのびのび子育て』編集部 / 編  
PHP研究所 / 刊  
2017. 8  
(支援 3-3)

『子どもの語彙力を伸ばすのは、親の務めです。』  
齋藤 孝 / 著  
KADOKAWA / 刊  
2017. 8  
(支援 4-3)

### <おすすめbook>



『安全な学校生活を考える本 4 (交通事故から命を守ろう 1)』  
泉宜宏 / 著 小峰書店 / 刊

『こうつうあんぜんどうするの?』  
WILLこども知育研究所 / 編著 金の星社 / 刊

『Q&A (エー) 式自転車完全マスター 1  
(道路交通法と自転車)』  
こどもくらぶ / 著 ベースボール・マガジン社 / 刊



企画展示 「知って安心、備えて安心! 子どもの安全を守る本」展

子育て支援コーナーにて、平成29年11月15日(水)まで開催中!

## こんな時には、こんな本！

(第7回 1歳過ぎてからの食事～幼児食～)

現在、大食漢の息子は、1歳ぐらいの頃は、食が細く、家ではご飯はほとんど残し、フルーツを中心に食べて生きていました。でも、その当時、保育園の先生の間では、息子は「食べるのが大好きな子」ということになっていました。

保育園の先生たちに「〇〇くんは、ほんとに食べるのが好きですね～」と言われるたびに、「家でもたくさん食べてもらおうと一生懸命作っているのに、なんで食べてくれないんだろう。」と、やるせない気持ちになっていました。

そんなある日、保育園の先生から「お母さん、そろそろお家でも幼児食作ってあげてくださいね。」と言われました。「えっ、幼児食？」私の中ではまだまだ赤ちゃんだと思っていた息子の成長を感じた瞬間でした。その後も家では相変わらずで、幼児食もあまり食べませんでしたが、そんな心配は一時のものだったなあと今、ひしひしと感じています。

今回は、これから幼児食作りをされる方にお勧めの本を紹介します！

### 『好き嫌いがなくなる幼児食 野菜も肉も魚も、ぱくぱく大喜びごはんに変身』 長澤池早子／監修 成美堂出版／刊 2013. 4

著者によると好き嫌いをなくす方法は、繰り返し味を覚えさせることなんだそうです。最初は、苦手なものも調理方法によりおいしく変化したら、心地よい記憶として残り、自然に食べられるようになること。ちなみに野菜嫌いの場合、切り方や炒め方がポイント。例えば、セロリやしいたけなどは、油でゆっくり炒めると独特の香りや辛みが抜け、甘味や旨味が出て食べやすくなるそうです。

我が子はすでに小2ですが、今からでもちょっと試してみようかと思える知識の詰まった一冊です。



### 『1週間分作り置き!フリージング幼児食 1歳半～5歳』 川口 由美子／監修 大泉書店／刊 2016. 4

幼児食は、少量でも、大人の分と別に作るとなれば、手間がかかりますよね。本書にはフリージングした食材でできる献立が豊富に掲載されていて、とても便利です。「子どもにちゃんと作ってあげたいけど、時間がない」という忙しいお母さんには、一週間分まとめて作って、フリージングしておく方法がやっぱりオススメです。(私も子どもが幼児の時はやっていました。)ストックがあれば、日々、仕事に追われるお母さんの心にも、ゆとりができて、笑顔で子どもと食卓を囲めることと思います。



まだ少し暑い日もありますが、実りの季節、食欲の秋になりました。大人になって、改めて子ども向きの本を読んでみて、子どもの本には、おいしそうな料理や食べ物が出てくる本がたくさんあるんだなあと感じました。太り気味な私たち親子は、この秋は、食欲の方はちょっと控えめにして、代わりに「おいしい本」を楽しんでみようかと思えます。(D)