



もと
うさ本ファミリー

楽しく子育て!

～子育て支援コーナー通信～

第71号

発行日

2013年4月19日

(毎月19日刊行)

司書のオススメ本

～すきま時間をつくろう!～

<企画展示コーナーから選んでみました>

家事の中で最も時間がかかるもの、それは料理ではないでしょうか。料理が手早くできれば、すき間時間ゲットにつながるはず。私は料理が得意ではないので、人からレシピを教わることが多いのですが、中でも、簡単で美味しかったレシピを3つご紹介します。

1つ目は、手羽先カレー。材料は炒めず、鍋に放り込んで、ぐつぐつ煮る。材料が煮えたら、カレーのルーを入れて、弱火で煮ると完成です。手羽先のコラーゲンたっぷり肌にも良さそうです。2つ目は、水菜のサラダ。湯通しした水菜を切って、シーチキンとあえるだけです。3つ目は、枝豆と鮭のご飯。冷凍の枝豆とビン詰めの鮭(茹でた枝豆と焼いた鮭を使っても可)を、あたたかいご飯と混ぜます。彩りが良いので、お弁当にもおすすめです。(T)

1つ目は、手羽先カレー。材料は炒めず、鍋に放り込んで、ぐつぐつ煮る。材料が煮えたら、カレーのルーを入れて、弱火で煮ると完成です。手羽先のコラーゲンたっぷり肌にも良さそうです。2つ目は、水菜のサラダ。湯通しした水菜を切って、シーチキンとあえるだけです。3つ目は、枝豆と鮭のご飯。冷凍の枝豆とビン詰めの鮭(茹でた枝豆と焼いた鮭を使っても可)を、あたたかいご飯と混ぜます。彩りが良いので、お弁当にもおすすめです。(T)

新しい本が
入りました。

()内の数字は
棚の番号です

『「妊娠体質」に変わる食事』

定真理子, 北野原正高/著

青春出版社/刊

2013.2

(支援1-2)

『はじめての園児おべんとう パパッと作れておいしい!』

渥美真由美/著

新星出版社/刊

2013.2

(支援2-2)

『子育てハッピーアドバイス大好き!が伝わるほめ方・叱り方 3 (小学生編)』

明橋大二/著

1万年堂出版/刊

2013.2

(支援3-1)

『運動が得意になる子どもの育て方』

上州アスリートクラブ/監修

自由国民社/刊

2013.2

(支援4-4)

<おススメbook>



『「働くママ」の時間術 仕事も子育ても自分もうまくいく!』

馬場じむこ/著

日本実業出版社/刊

『ポケットレシピ 11 超時短レシピ250』

(別冊エッセ)

扶桑社/刊

『片づけと収納がらくになる仕組みづくりライフオーガナイズ』

日本ライフオーガナイザー協会/監修

主婦と生活社/刊



企画展示「すきま時間でリフレッシュ!～パパ・ママの時間術と趣味の本～」展

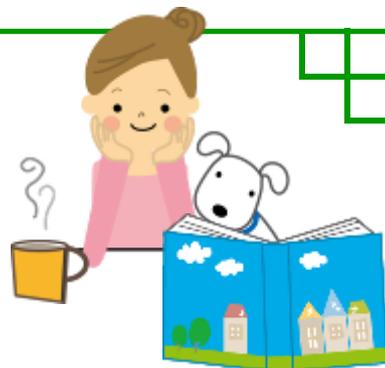
子育て支援コーナーにて、平成25年6月2日(日)まで開催中!

おとなも読みたい！

ホッと

絵本

(第7回「ありがとう おかあさん」)



もうすぐ楽しいゴールデンウィーク、そしてその後には母の日がやってきます。連休中でも毎日の家事、育児にお休みはありません。がんばってくれているお母さんに感謝！ですね。

今回は読むと元気をもらえる、パワフルお母さんの絵本をご紹介します。

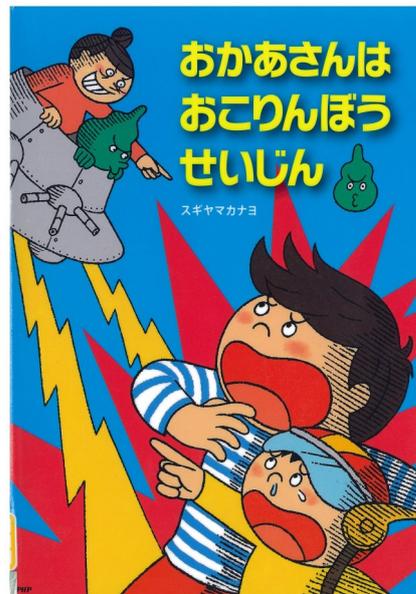
『おかあさんはおこりんぼうせいじん』

スギヤマカナヨ／作・絵 PHP研究所

お母さんは朝から晩まで、叱ってばかり。「いいかげんにおきなさい！」「はやくたべなさい！」「シャツ、だしっばなし！」お兄ちゃんは、お母さんは宇宙から来た「おこりんぼうせいじん」じゃないかと想像します。

こんなにやんちゃな男の子が二人もいたら、本当に叱りっぱなしになりそうです。叱るほうの気持ちも、叱られるほうの気持ちも分かるのですが、お兄ちゃんの想像がおかしくて、つい笑ってしまいます。

このお母さんは、叱った後のフォローも忘れません。「どんなにおこったって、あんたたちのことぜったいにきらいになったりしないのよ。」これがしっかり伝わっていれば、大丈夫なんですね。

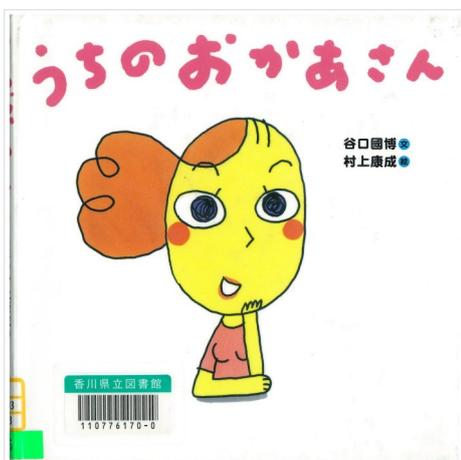


『うちのおかあさん』

谷口國博／文, 村上康成／絵 世界文化社

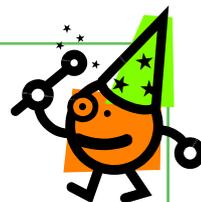
お母さんはいろいろな人に変身します。八百屋さんではきれいな女の人、うちではぼさぼさ頭の博士、子どもがけんかをしたときには、プロレスラーになって(!)叱ります。そんなお母さんが風邪をひいてしまいました。家族みんなでお母さんがよくなるようにお祈りします。

一人でたくさんの役目をこなすお母さんは本当にすごい！家族の中心として頼られ、愛されているんですね。このお母さんほどではなくても、きっとどのお母さんも変身しています。お父さんや子どもが読んだら、いつもがんばっている我が家のお母さんに、「ありがとう」と言いたくなりますよ。(H)



★こども読書まつりのご案内★

恒例の「こども読書まつり」を、4月20日～5月11日まで、毎週土曜日に開催します。おはなし会、かみしばい会のほか、手品ショーやバルーン・アート、かげえ、伝承手作りおもちゃ教室、コンサートなど、楽しいイベントがいっぱいです！どうぞご参加ください。



編集後記 春になって、新しい園生活、学校生活がスタートしましたね。子どもは1年で大きく成長して、去年とは大違い。親も負けずに、少しは成長したいと思います。(H)