



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75号

発行日

2013年8月19日

(毎月19日刊行)

司書のオススメ本

～野菜をたっぷり食べよう!～

<企画展示コーナーから選んでみました>

夏野菜がおいしい季節です。我が家ではトマト、きゅうり、なすなどをいただくことも多く、どんどん料理して消費に励みます。

今年よく作ったのが「レンジで焼きなす風」。焼きなすは大好きだけれど直火で焼いて皮をむくのが大変。そこで皮に穴をあけ、ゆるくラップをかけてレンジでチン。冷水で冷やし、軽くしぼって手で裂き、ポン酢などをかけるだけ。手軽でおいしいので重宝しています。

しかしだんだん反抗的になってきた娘(3歳)は「なす嫌い!」と言い放ち、野菜は気が向いたときにしか口にしません…。育児書を見ると、「食事は楽しく」「親がおいしく食べて見せるのが大切」と書いてあります。幼児の野菜嫌いにお困りのみなさま、ラク～に構えて、気長にいきましょうね。(H)

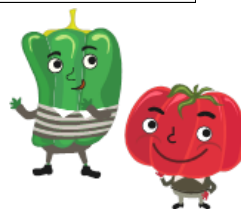
<おすすめbook>



『おいしい野菜教室 野菜ソムリエ御用達』
日本ベジタブル&フルーツマイスター
協会 / 〔制作〕
〔エイ〕出版社 / 刊

『やさいがおいしい子育てごはん どんどんやさい
が好きになる!』
カノウユミコ / 著
白夜書房 / 刊

『やさいはいきている そだててみようやさい
のきれはし』
岩間史朗 / 写真撮影, 藤田智 / 監修
ひさかたチャイルド / 刊



新しい本が 入りました。

() 内の数字は
棚の番号です

『女医が教えるこれで
いいのだ! 妊娠・出
産』

宋美玄 / 著
ポプラ社 / 刊
(支援1-2)

『子どものスポーツ障
害・外反母趾は『歩き
方』で治る!』

古屋達司 / 著
メタモル出版 / 刊
(支援2-3)

『子どもが聴いてくれ
る話し方と子どもが話
してくれる聴き方大
全』

アデル・フェイバ,
エレイン・マズリッ
シュ / 著
きこ書房 / 刊
(支援3-1)

『子どもはなぜ勉強し
なくちゃいけないの?』

おおたとしまさ / 編
著
日経BP社
(支援4-3)

企画展示「朝ごはん&野菜で元気!～親子で食育～」展

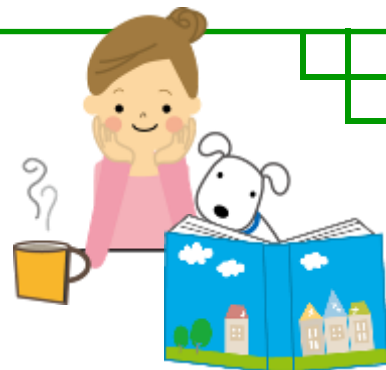
子育て支援コーナーにて、平成25年9月8日(日)まで開催中!

おとなも読みたい！

ホッと

絵本

(第12回「のんびりいこう②」)



この「おとなも読みたい！ホッと絵本」コーナーは、ちょうど1年前の8月にスタートしました。「もう1年もたったんだなあ」とわが子の成長を見るように、感慨深いものがあります。

今回のテーマも1年前と同じ「のんびりいこう」です。どうぞ、のんびりと絵本を楽しんでくださいね。

『どうぞのいす』

香山美子／作、柿本幸造／絵 ひさかたチャイルド

うさぎが小さな椅子を作って、「どうぞのいす」という立て札といっしょに野原の木の下に置きました。「なんて しんせつないすだろう。」ろばがやって来て、どんぐりの入ったカゴを椅子に置いて、木の下でお昼寝を始めました。

そこへ通りがかったくまは、「どうぞならば えんりよなくいただきますよ。」と、ろばのどんぐりをみんな食べてしまいますが…。

うさぎの作った椅子から始まる、思いやりの連鎖。ほのぼのとした世界をお楽しみください。



おひさま ぽかぽか



『おひさまぽかぽか』

笠野裕一／作 福音館書店

おひさまぽかぽか暖かい日、おばあちゃんが縁側で布団を干すと、ネコがやってきて、ごろん！と寝転がりました。それを見て、おばあちゃんもごろん！その後も、ニワトリ、犬、男の子、ヤギにブタまでやって来て、みんなでお昼寝をします。

「1枚の布団の上に、そんなにたくさん寝られるかな？」と思いつつも、おばあさんたちがあんまり気持ちよさそうに昼寝をしているので、読みながら思わず顔がほころんでしまいます。

夏に読むと、ちょっと暑苦しいかな？でも、おばあさんたちの「のんびり」具合がとてもよい感じで、癒されますよ。(T)

水分補給をお心がけください。

まだまだ暑い日が続いています。小さいお子さま連れの方は、体温調節のできる服装や水分補給をお心がけください。飲食は、エントランスホールでお願いします。

児童資料コーナーには、授乳室があり、ベビーベッドと授乳専用椅子を置いています。調乳用のお湯（70℃）もご用意できますので、カウンターまでお声がけください。



編集後記 気がつけば夏休みもあと10日余り。図書館に宿題をしに来る子ども、だんだん少なくなってきました。保護者のみなさまも、お疲れ様でした。残りの夏休みは、のんびり過ごせるといいですね。(H)