



楽しく子育て!

～子育て支援コーナー通信～

第87号

発行日

2014年8月19日

(毎月19日刊行)

うさ本ファミリー



司書のオススメ本

～楽しく食べるためにできること～

<企画展示コーナーから選んでみました>

昔の人の知恵がつまっている、ことわざ。食にまつわることわざも色々あります。例えば、身土不二(しんどふじ)。人の体と住んでいる土地は一体であり、四里四方でとれたものを食べていれば病気にかかりにくく、健康に過ごせる、という意味です。今風に言うと「地産地消」でしょうか。

「口中(口内)調味」は、味の無いご飯を口の中でおかずの味で味付けしながら食べる、という意味です。小学生の頃、「三角食べ」するように指導をされていましたが、イマイチ理由は分かっていませんでした。

「口中調味」のためだったんだな、と大人になってから知りました。

他には、「すきっ腹にまずいものなし」「鯛も一人は旨からず」などなど……。昔から伝わる、楽しくおいしく食べるための知恵を大事にしたいものですね。(T)

新しい本が入りました。
()内の数字は
棚の番号です

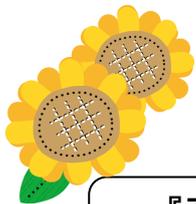
『新編シアーズ博士
夫妻のマタニティ
ブック』
ウィリアム・シアーズ/
〔ほか〕共著
主婦の友社/刊
2014.8
(支援1-2)

『笠原将弘の子ども
定食』
笠原将弘/著
柴田書店/刊
2014.8
(支援2-2)

『ファーストクラス
に乗る人の教育』
中谷彰宏/著
きずな出版/刊
2014.7
(支援3-3)

『子や孫に贈る童話
100』
牧野節子/著
青弓社/刊
2014.6
(支援4-5)

<おススメbook>



『たべものくらべっこえほん』
高岡昌江/文, すがわらけいこ/絵
(学研教育出版)

『子どものまんぷくごはん』
コウケンテツ/著 (家の光協会)

『野菜嫌いがなくなる魔法のレシピ
《史上最年少野菜ソムリエが提案!》』
森之翼/著 (主婦と生活社)



企画展示

「楽しく食べよう! 元気のミナモト～親子で食育～」展

子育て支援コーナーにて、平成26年9月7日(日)まで開催中!

わが家の子育て with books 第9回

「赤ちゃんの病気の本は1冊準備しといたほうがええよ。」

「出産の準備は早めにしましょう」と病院などでよく言われますね。
みなさんは、いつ頃どんな準備をされましたか？

この『すくすく赤ちゃん』は、私が出産準備に購入した育児書です。

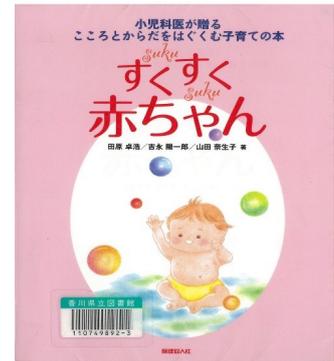
きっかけは、美容室に行ったときのこと。少しだけ先輩ママでもある担当の美容師さんから「出産前に赤ちゃんの病気の本は1冊準備しといたほうがええよ。」とアドバイスされたこと。言われてみると、なるほど。こちらの都合がいいときに赤ちゃんの体調が悪くなるとは限りません。

おしゃれな表紙や、たくさんの写真があふれているイマドキの本と比べると地味な本ですが、赤ちゃんの心と体の成長の過程や、病気の見分け方、治療法などが書いてあり、2歳くらいまでの育児の基本が1冊にまとまっています。また、この本の副タイトルは「小児科医が贈るこころとからだをはぐくむ子育ての本」。

プロの書いた本なら、さらに安心！

息子が生まれてからは、月齢ごとの成長の様子が見られるページに目をとおしては、1か月後にはこんなことができるんだな～とか、そういえば今こんな様子だなと確認したり体調に変化があったときに慌ててページをめくったり。とても頼りになる1冊となりました。

息子も今月5歳になり、この本のお世話になることはなくなりましたが、今回、このコラムを書くためにあらためて読み返していると、当時の育児のことを少し思い出し懐かしく感じました。(W)



『すくすく赤ちゃん』
田原卓浩、吉永陽一郎、
山田奈生子／著
(保健同人社)

* こちらは旧版の表紙です。
改訂新版が当コーナーに
あります。

医療機関で風しん抗体検査が無料で受けられます。

妊婦、とくに妊娠初期の女性が風しんにかかると、胎児に難聴、心疾患、白内障などの問題がおこることがあります。風しんに対する十分な免疫があるかどうかは、抗体検査で確認することができます。

現在、香川県では、風しん抗体検査を無料で実施していますので、「風しんの抗体があるかな？」と不安に思う方は、ぜひ受けてみてはいかがでしょうか。
対象者、実施時期などの詳しい情報は県ホームページをご覧ください。

香川県感染症情報

検索

※ 風しんの予防接種への助成ではありません。



編集後記 「アナと雪の女王」の挿入歌「LET IT GO～ありのまままで～」が大好きな娘。先日、スーパーのレジで並んでいる時も、エルサ（雪の女王）になりきって、熱唱しながらどこかへ歩いて行こうとするので、慌てて追いかけるハメになりました。想像力豊かというか、何というか……。 (T)