



# 楽しく子育て!

～子育て支援コーナー通信～

第126号

発行日

2018年2月19日

毎月19日は、「かがわ育児の日」

## 司書のオススメ本

### ～家族で防ごう!生活習慣病～

<企画展示コーナーから選んでみました>

先日、睡眠をテーマにしたあるテレビ番組に、朝起きたくても起きられず、時間どおりに学校に行けない少女が出ていました。原因は、慢性的な睡眠不足による睡眠障害とのこと。いったん睡眠障害になると、前日に早寝して、いくら十分な睡眠時間を取っていても朝起きられなくなるのだそうです。

睡眠に関する本を見ると、それ以外にも、睡眠不足の人は、生活習慣病となる危険性が高いことがわかってきているとのこと。睡眠不足でホルモンのバランスが崩れた結果、食べ過ぎて肥満となり、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こすということです。(詳しくは、下記の「おススメbook」掲載②の14、16、17頁などを見てくださいね。)

私たちは、ライフスタイルの変化から、大人も子どももだんだんと睡眠時間が短くなっています。家族全員が健康で過ごせるように、親子で睡眠の大切さを学んで、「早寝・早起き」を続けていきたいですね。

## 新しい本が入りました。

( )内の数字は棚の番号です

『おっばいバイバイ  
ママとコミュニケーション』

わたなべ けいこ/作  
やまはし さやか/絵  
幻冬舎メディアコンサル  
ティング/刊  
2017. 12  
(支援 1-4)

『あんた、ご飯食うたん?  
子どもの心を開く大人の  
向き合い方』

中本 忠子/著  
カンゼン/刊  
2017. 12  
(支援 2-4)

『女の子の育て方  
子どもの潜在意識にこっ  
そり“幸せの種”をまく  
方法』

中野 日出美/著  
大和出版/刊  
2017. 12  
(支援 3-3)

『すみれちゃんのお片  
づけ12カ月』

渡辺 ゆき/文  
小林 キユウ/写真  
岩崎書店/刊  
2017. 12  
(支援 4-4)

## <おススメbook>

### ①『お日さまにおはよう』

高橋秀雄/作, 中谷靖彦/絵 ベースボール・マガジン社/刊

### ②『すいみん不足だとどうなるの?』

こどもくらぶ/編 岩崎書店/刊

### ③『すごい!睡眠の力』

近藤とも子/著, 大森真司/絵 国土社 /刊



企画展示 「家族で防ごう!生活習慣病」展

子育て支援コーナーにて、平成30年3月4日(日)まで開催中!

## こんな時には、こんな本！

(第11回 雛祭りに役立つ本)

もうすぐ、雛祭りですね。女の子さんのいるお家では、雛人形を飾ったり、ケーキを食べたりすることと思います。(女の子のいない我が家では、雛祭りは「ママのお祝いの日」ということになっており、ケーキを食べる口実になっています。)

ところで、雛祭りの由来をご存知でしょうか。調べてみると、紙や土で作った人形「形代(かたしろ)」に体の悪いところや病気を移して川や海に流す「流しびな」の風習が、女の子の健やかな成長を祝う行事へ変化したものとのこと。

小さなお子様の場合は、「雛祭りってなに?」とか「なんで雛人形を飾るの?」など行事の由来を親御さんに尋ねることもあると思います。そんなとき、うろたえず、きちんとお子さんの疑問に答えられるよう、前もって調べておけたらいいですね。

今回は、雛祭りに役立つ本を紹介します。

### 『イラストでわかるおうち歳時記』

今井夏子/絵, 三浦康子/監修 朝日新聞出版/刊 2014. 11

本書には、子どもと一緒に楽しめる季節の行事の祝い方が紹介されています。

雛祭りのページには、雛人形の飾り方、由来、雛祭りに食べる料理が紹介されています。雛祭りの料理の菱餅、白酒、ちらし寿司、はまぐりのうしお汁などには、それぞれに入っている食材などに「いわれ」があることが分かります。行事の由来といっしょに、料理のいわれもお子さんにきちんと伝えてあげられたらいいですね。



### 『川澄健のいちばんおいしい! 飾り巻きずし&飾りちらしの作り方』



川澄健/著 主婦の友社/刊 2015. 12

「伝統的な雛祭りのお料理もいいけど、ときにはちょっと違った料理にも挑戦してみたい。」という方におススメの本です。

本書には、雛祭りの飾り巻きずしが紹介されています。しかも男雛と女雛だけではなく、三人官女と五人囃子の作り方まであります。全部作って段に並べると、とても華やかな食べられる雛飾りになります。

りのサイズやのりまきの各部分に必要なお米の量もきちんと表示されているうえに、作り方の工程の写真がついています。これなら、初心者でも失敗せずに作れそうと思える一冊です。

冬はインフルエンザの流行が心配ですね。息子の通う小学校では、1月中旬に3日間の学級閉鎖となったクラスがありました。

小学生の息子は、今だに、声をかけないと、うがい、手洗いをしません。それも、どちらもいい加減なやり方です。はたして、風邪予防になっているのかと心配です。小さいときから、うがい、手洗いを生活習慣としてきちんと教えておくべきだったなあ。と後悔しています。

