乳幼児グループだより
№2　2019.6.4

親子でたのしくくらす工夫

5月のあつまりのようす

今回は参加者が少なく、２組。自然のんびりした空気がながれ、読書の時間もたっぷりでいろいろな話をしました。『あわてて物を隠すこと』危険なものや触られたくないものはあるけれど、一方子どもの好奇心を削がないようにもしたい。そう思って試行錯誤するようすが聞かれました。ここには隠すのではなく言って聞かせることが大事。そして子どもには理解する力はあるということが書かれています。家庭の中だけでなく、社会でとりくむ危険回避の方法にもつながることだと思いました。『愉快そうな子供』機嫌よく子どもが過ごしていることは体の健康や精神的発達の面でとても大事だということ。乳幼児健診などで子どもの発達段階のあれこれ基準があるが、安心材料にもなれば不安材料にもなる。あまり捕らわれすぎず、子どもの全体を見ることが大事ですね。

実習　ひき肉・玉ねぎ炒めの展開料理

《ひき肉・玉ねぎ炒め》Ⓐ

ひき肉 400g、玉ねぎ 2 個みじん切り（目安です）を炒めておく（後で何にでも展開できるよう味つけしない）

《ミートソース》

Ⓐ　200g、　にんにく　1／2 片、油　大匙 1/2、バター 大匙１、薄力粉　大匙１、トマト缶　200cc、ローリエ １枚、スープの素　1/2 個、 塩　少々、ⓐ〈トマトケチャップ大匙１、しょう油・ウスターソース　　各大 1/2 〉

①にんにく、しょうがをみじん切りにし、油大 1/2 で炒め、Ⓐとバターを加える。
②薄力粉をふり入れ、ていねいに炒めてからトマト缶、ローリエを入れる。
③煮立ったら火を弱め、スープの素、塩少々を加えて 2、3 分煮て、ⓐで味をととのえる。

《スコップコロッケ》

Ⓐ 100g、 じゃが芋　500g、 塩・こしょう　少々　パン粉+オイル　　適宜

①じゃがいもはゆでてマッシュする。
②①にひき肉・玉ねぎ炒めを混ぜる。
③お皿に油を塗り、②をしきつめ、オイルをかけたパン粉を上からかける。
④オーブンでパン粉がこんがりするまで焼く。

《お好み焼き》

卵　2 個、水　1.2～1.5 カップ、薄力粉　1.5 カップ　Ⓐ100g、　キャベツ　250g、　アミエビ　大匙３　ソース（ウスターソース・マヨネーズ混ぜる）、青のり

①卵、水、薄力粉を混ぜてたねをつくる。
②たねに材料を混ぜて油を熱したフライパンで焼く。

◇　◇　◇

どれも簡単であっという間にできました。特にミートソースはおいしい！と好評。そして多分、失敗なし！他にもいろいろ使いみちが考えられますね。

それから保存方法の工夫も話し合いました。

＝午後の話から＝

いつも今日の感想や次にやりたいことなど聞きあっていますが、今回は時間の使い方を記録してみませんか？という提案をさせて頂きました。

子どもが小さいうちは、なかなか家事も思うようには進まず、もうこんな時間かと徒労感を感じることもあるでしょう。もうちょっと意識的に時間を使えたら…。記録してみるといろいろ気づくことがあるかもしれません。

話している中で「自分の時間」はもてる？ということになり、ほっとする時間のことも聞きました。なんだかうれしそうに話されて、たとえささやかでも自分の時間は必要なんだなぁと感じました。生活を見直してそんな時間を工夫してつくりだせたらいいですね！

◇　◇　◇

生活時間の記録用紙を作りました。（別紙）まずは、ある 1 日を。興味を持てたら続けてみましょう。自分のだけでなく、お子さんと、またざくっとでもご主人のも記録できたらより実際的なことが見えてくるかもしれません。

時間を効率よく使うという意味でネックになっていることは？とお聞きしたところ献立がなかなか決まらない。決まってたら空いた時間に準備もできるのに…。皆どうやって献立を立てているのか聞きたい、ということでしたので夕食の献立をメモしてみてください。

次回のあつまり

６月 24 日（月）　大津友の家
◎読書　～おさなごを発見せよ～
「鷹揚な態度」「清潔な雰囲気」
◎生活時間を記録して時間の使い方を考えてみよう！
献立はどうやってたてているの？
◎簡単おやつ　　ゼリー
《持ち物》エプロン、三角巾、参加費 200 円＋昼食実費
生活時間の記録用紙