

親子でたのしくらす工夫

皆さま、お元気ですか？

新型コロナの影響により、乳幼児グループは3月4月はお休みさせていただきました。感染拡大を防ぐために今、私たちにできることはやはり“おうちにしよう！”だと思います。でもそのことは小さいお子さんがいるご家庭は本当に大変なことだろうとお察しします。みなさんどう過ごされているのかとても気になります。はじめてのことでご苦労もあるでしょうが、必ず収束する日はくるし、それを早めることはできると信じて頑張りましょう！

さて次の乳幼児グループでは、保存のできるおかずをテーマにやろうということになっていました。お仕事をしているけど、子どもの生活リズムを大事にしたい、と普段は帰宅から食事までなんと！5分10分で用意してという方のリクエストでした。落ち着いてまた集まれるようになったら実習もしたいと思いますが、とりあえずこの場でいくつか紹介します。どれも超！簡単です。一度やってみてください！

保存のできるおかず

【油揚げのさっと煮】冷蔵庫で4日

①油揚げ3枚(大きいタイプなら1枚)を3cm角に切る。

②鍋に水(大匙3)醤油・砂糖(各大匙1)を入れて混ぜ、油揚げを入れて中火で汁気がほとんどなくなるまで煮詰める。



～婦人之友4月号より～

ものすごくシンプルだけどごはんが進みます。うどんやおそばにいてもいい。

【きのこの塩水漬け】冷蔵庫で10日

基本の塩水

水 1 1/2 カップ
塩 小匙 1 1/2
砂糖 小匙 1/2
酢 小匙 1



基本の塩水を鍋で熱し、きのこ(しめじや椎茸、エリンギなど)300gを食べやすい大きさに切って入れ、3分煮る。

～婦人之友4月号より～

【野菜の甘酢漬け】

合わせ酢

酢 大匙 3
サラダ油 大匙 1
砂糖 大匙 1 1/2
塩 小匙 1 1/2



合わせ酢を作り、棒状に切った野菜(大根、にんじん、きゅうり、セロリ、かぶ、パプリカ等)500gを入れて漬け込む。1日たつと野菜から水分が出て味がなじみおいしくなる

～「はやねはやおき4回食」より～

=STAY AT HOME 我が家の過ごし方=

◆我が家では狭い庭に小さな砂場を作りました。ブロック10個と砂、材料費は1000円程です。1才8ヶ月の娘は日々新たな遊びを見つけては砂場を楽しんでいます^^

(Sさん)



◆Oさんは自粛の前へならえはちょっとしんどい、といって飼っている鳩の卵が孵った動画を送って

くれました^_^



長引けば子どもへの負荷も大きくなってきます。そのことも考えておとなはそれぞれの場で行動しないとダメななと思いました。

手作り布マスク

ネットとかでいろいろ作り方もアップされていますが簡単に手縫いでもできるものを作ってみました。材料はさらし。出来上がりサイズは16×14cmで大きめにしました。中に挟み込むものは自分で加減します。

さらしの手拭き

感染予防に手洗い、うがいが奨励されています。

そうすると手を拭くものも清潔にしたい。そこでさらしで手拭きを作ってみました。拭き取りやすい乾きも早い、嵩張らないので洗濯の負担感が少なくいいです。



さらしの幅で正方形

- ①さらしの幅を3つから長さ17cmに切る
- ②上下1.5cm折り曲げ端を縫う
- ③使い捨てマスクの針金を入れる※
- ④半分にF.F.Lで端を縫う
- ⑤ひっくり返してゴム通し部分を縫う
- ⑥上下があげたところでさらしやガーゼをたんに挟む。お茶パック(不織布)もフィルターとして良いようです。