



今回は、洋服・着替えのお話です。Baby用品売場って見ていただけも楽しくつい買ってしまいたくわり。出産祝いとして贈ったこともありまして。しがーし、我が娘を産んだ時、色々と感じました。親には買えない立派な!? (笑) 衣類やおさがり品をたくさんもらい、毎日着せかえ人形状態で楽しませてもらったんですが、着せかえの季節やサイズがおれて縁のない服や、似合わない服や、高級過ぎてこまごま着用として温存している内に着せかえの服がありました。オニ子の時は、その反省をいかし!? おし気なく、いつもいい服を着せてました。出かける時もリナく、抱っこ・おんぶ生活がほとんどなので、洋服をプレゼントするのも考えもんなんじゃないかと。(時期と趣味が合わない、もったいないしね)と、私の選んだ服を素直に着る時代が終わり、4才頃から自分で決めるようになり、それはそれは一流デザイナーも驚くほどのコーディネートをする日も。特にビッグ&リットにこだわる時期なんて、おんぶからかたです。次に遊び方が活発になると、動きやすさ重視の服を選ぶようになり、試着の際に手足を曲げ伸ばしてcheckしておりました。と同時に買ったばかりのレギンスやタイツをどこかにひっかけ、穴を開けてくることも。小学生になると、1-2の上で擦る袖口が、ずーと汚れるようになり、中・高校生になると高価な制服より体操着ですごす方が多くなり、私服は週末ぐらいでいいのに、シェア気味であれこれ調べ買い求めるようになり、お母さん、大きくなり家族が増えると、自分の服は後回しとなり、何年経ても同じ服を着回してらんでおけね。『自分で考えて選ぶ』のも、これまた成長のひとつですね。私なんて欲が先行し、男女兼用・着回し次第などのサイズOK&1サイズ上の服を選んでましたが、子どもは、あーと言う間に大きくなりやすいね。あーとね... made in 外国の物に多いか、チャックの金具が反対側になっていたり、リバーシブル仕様チャックの子供にとると困惑するタイプもあって、①車量素材で②前後がわかりやすく③伸縮性ありで④子どもが親が着せたいデザイン(←これが一番難しいかも)が望ましいのかもしれない。室内干しのこの時期、目の前にある服を手にとるため、「2パターンでいいかい!」って思うほど、続くこともあります。そのため園で撮ってもらった写真も同じ服が多くなり、寝てるだけの赤ちゃんも、呆け始めたお年寄りも着替えることで生活の切替わりを感じるので、指先や手・足を全て動かして着替えるため、1日に朝晩の2回×毎日運動量も体力も必要となるので、着脱しやすい服で「自分でやりたい気持ち」を見守り「自分でできる」を増やして、健康で長生きしましょうね!!



あけましておめでとうございます

2021年が始まりました!! 昨年の今ごろは、私たちの生活

に新型コロナウイルスがこれほど大きく影響するなんて思ってもいませんでしたよね。報道される度にため息が出てましたが、色々と見直す機会にもなりました。でも、世界的に沈む雰囲気の中、子どもたちの成長は、相変わらず前進していますよー! いい事ばかりも続かないけど、悪い事ばかりも続かない... 『明日は、きっといい日になる』 みなさまにとって素晴らしい一年となりますように... 今年もなかひろは糸魚川をよろしくお祝い致します。

先月(12月)のなかひろでは、幼稚園バスに乗ってドライブもしました。

バス通園のお友だちや園外保育と遠くに行く時に利用するので、お家の方が乗れるのは、このなかひろの活動がらいみですね。普段走らないような道や、当日参加してくれたお友だちの家付近などをドライブしました。

子どもが小さい頃、糸魚川バスの市内巡回バスに乗って、ミニバス旅行と勝手に題し、よく利用させてもらいました。寺町1丁目→駅までを歩いて逆回り(遠回りできるように)できるバスに乗って、車窓を楽しみました。夏は涼しく、冬は暖かく、チャイルドシートに乗せず抱っこしたままでいい! じいちゃん揺れてzzzとなってくれる! 運賃100円だし!

そして、次回1月22日(金)のなかひろは...

『給食をたべよう』です。こちらも人気の活動の一つで、やはりお家の方が幼稚園の給食を食べる貴重な機会となっています。準備の都合上、申し込みが必要となりますので、園の方552-4119へ連絡ください。献立は、カレーライスです。着用を希望される方は、申し込み際にお伝え下さいね! 又、スポン、フェン、箸、食事用エプロンなど必要と思われるものを、ご持参下さい。給食をたべる前に、おゆうぎ場で思いっきり遊びたいと思います。運動不足!! になりやすい時期なので、寒さに負けず体を動かしましょうね。お待ちしてます。



木綿豆腐にはカルシウムが豊富に含まれます。豆腐ハンバーグや白和えにすると、歯ごたえのある木綿豆腐も食べやすくなります。きのこや魚に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けるので、組み合わせてより効果的に摂取しましょう。また、旬の小松菜で作る菜飯は、小松菜の水分をしっかりとはずすことでバラバラのふりかけになり、野菜特有の臭みが減ります。小松菜はカルシウムの他にもβカロテンやビタミンC、カリウムなど栄養豊富な緑黄色野菜です。風邪予防や肌の調子を整える働きは、寒い季節にうれしい効能です。

作ってみよう!
レシピコーサー

おいしい
豆腐ハンバーグ

豆腐を水切りして、お肉が切った米と、その他の材料を混ぜて、ハンバーグの型に、お好みで混ぜる。

フライパンで両面焼く。たろえと混ぜます。

照り焼きタレを、お好みで、マヨネーズを付けるとおいしい。

ハンバーグの重増しとして、豆腐やおから、野菜を入れるとふわふわに、ひき肉が足りない時は、うずらの卵の周りに付けておめたりに...

試着室も気軽に、わざわざ着てみたくて、いい服も試してみたい。