

# 料理の雑学クイズに挑戦!!

## ●第1問●

料理で使う調味料は「さしすせそ」で表現します。さて「せ」は何の調味料でしょうか？

- ①味噌 ②醤油 ③砂糖

## ●第2問●

おにぎりとおむすびは何が違うのでしょうか？

- ①形の違い ②中の具の違い ③海苔をつけるかつかないかの違い



< 答え >

### 第1問 ②しょうゆ

「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」は醤油（昔の言葉で醤油は、せうゆと呼ばれていました。）「そ」は味噌のこと。

### 第2問 ①形の違い

おむすびは「三角形」のもの、おにぎりは「どんな形でもいい」とされ、形の違いがおむすびとおにぎりの違いと言われています。



## ★和食の調味料「さしすせそ」★

この順番に味を加えていくとおいしく仕上がると言われています。

砂糖を最初に入れるのは素材を柔らかくするため。塩の後だと味がしみ込みにくくなります。酢、醤油、味噌は加熱で風味がとばないように後から加えましょう。

## ★簡単スティックおにぎり★

ラップの上にごはんを広げて具をのせ、ラップをかぶせるように包み端をねじれば完成。

お口の小さい子どもも食べやすくなります。

両端をマスキングテープなどでキャンディ状にとめると華やかになりますよ。

おうちごはんが増えているかと思いますが、こんなクイズをしながらお子さんと一緒にお料理をしてみるのもいいかもしれません！

いくつになっても食事の悩みはあるもの。どうぞお気軽に母子保健・相談係までご相談ください。

★母子保健・相談係 管理栄養士 小林美和 ★

## 羽村市子育て世代包括支援センター

問合せ

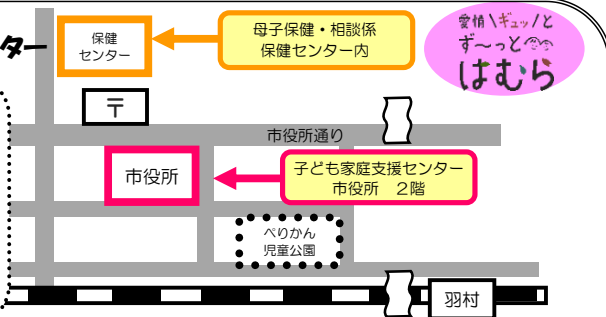
### ★母子保健・相談係★

042-555-1111 (内692~694)

### ★子ども家庭支援センター★

042-578-2882 (直通)

どちらも平日8時30分~17時



小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車 / 小作駅・羽村駅より徒歩15分



羽っぴーだより

あのね...

令和3年2月1日発行 No.17  
羽村市子育て世代包括支援センター

## 子育て応援コラム



### 「自己肯定感」って何だろう

「自己肯定感」という言葉を聞いたことはありますか？

自己肯定感とは「自分は受け入れられている、生きている価値がある、愛される価値がある」と感じられることです。はっきり意識しているというより、根っこのように、意識の下にある感覚です。そして自己肯定感とは「自己主張・チャレンジ・立ち直る」ことができる、また「謝れる・安心して甘えられる」ことにも繋がる力です。生きていくための「自信」ともいえるものです。

さて、自己肯定感とは赤ちゃんであれば、「泣いたら抱っこしてもらえた」という経験、幼児であれば「それは楽しかったね」「それは嫌だったね」と気持ちを受け止めてもらえた経験などで育まれます。十分に甘え、ほめられて自分の存在が大切なものだと思います。また、このことがやがて自分以外の人を大切に思えることにつながります。

「子どものどこをほめて良いのか分からない」というご相談を受けることもあります。が「1番になる」のような、目に見える成果を探すことは、なかなか難しいものです。成果よりも、「昨日より上手になった」のように、お子さんの小さな頑張りや経過に目を向けると、ほめるポイントが見つかりやすいですよ。園の先生のほめ方を参考にすると、新たな発見があるかもしれません。

また「笑った顔がかわいい」「今日も元気に遊べてよかった」など、ありのままのお子さんを大切に思っていることを是非、伝えてみてください。言葉でも、スキンシップでも良いと思います。

子育てや家事、お仕事を頑張っている親御さん、「子どもはかわいいけれど...とにかく大変!」ということもありますよね。大人に余裕がないとお子さんを受け止めたり、ほめたりするのは難しいものです。子育て中の大人もリフレッシュの機会を持ったり、一時保育の利用など周囲の力を借りることも大切です。ちょっと行き詰まりを感じたら、ぜひ「子育て世代包括支援センター」での相談もご利用ください。

【参考書籍】『子育てハッピーアドバイス』明橋 大二著

子育て相談課 母子保健・相談係 臨床心理士 福澤 祥子

# ★おしゃべい場(掲示板)報告版★

11月報告!

## 卒乳について

### ★卒乳への取り組み状況は?

☆卒乳済	25票
☆チャレンジ中	3票
☆そろそろ始めたい	2票
☆しばらく断乳予定	4票

### ★卒乳を始めた時期は?

☆1歳前後	25票
☆2歳前後	3票
☆離乳食の終わりごろ	2票

### ★始める前に気になることは?

☆始めるタイミング	1票
☆入園前に卒乳できるか	3票



### ●体験談●

- ・卒乳の時期を予め決めておいたので、1か月くらいかけて徐々に授乳回数を減らした。
- ・卒乳1～2日目はギャン泣きしていたが、次第になく時間が減り、3日目には卒乳できた。
- ・子どものタイミングに合わせて自然な卒乳を待ったので3歳近くで卒乳した。
- ・「食事回数が増える」「ごはんを沢山食べるようになる」ことで自然に卒乳が進んだ。
- ・卒乳したら、夜、起きなくなった。

卒乳の時期やタイミングは皆それぞれです。お母さんの体調や気持ち、お子さんのペースに合わせて進めていけるといいですね。

## ★★★2月のテーマは「どう使う? スマホ・テレビ」です!★★★

【掲示場所】各児童館 保育室  
 【掲示期間】1日～15日  
 【時間】午前9時～午前11時  
 (保育室開室時間)

【相談員在席日】

★中央児童館：毎週火・木・土 ☎042-554-4552  
 ★東児童館：毎週火・金・日 ☎042-570-7751  
 ★西児童館：毎週月・水・金 ☎042-554-7578

12月報告!

## 絵本のこと聞かせて



### ★絵本を選ぶポイントは?

☆子どもの好み	15票
☆親の好み	17票
☆子どもの年齢に合わせて	18票
☆人気のある絵本	6票

### ★ブックスタートで配布した絵本 読んでますか?

☆読んでいる	26票
☆読んでいない	6票



お子さんがお気に入りの絵本は  
繰り返し読んであげるとよろこび  
ます。しかけ絵本や音の出る絵本も  
楽しいですね。



### ★お子さんが好きな絵本★

- ・乗り物の本
- ・ねずみくんのチョコキシシリーズ
- ・もぐらバス
- ・はらぺこあおむし
- ・どうぞのいす
- ・みっけ
- ・いないいないばあ
- ・こぐまちゃんシリーズ など

### ★保護者の方が好きな絵本★

- ・いないいないばあ
- ・ねないこだれだ
- ・いやだいやだ
- ・からすのパン屋さん
- ・めっきらもっきらどおんどん
- ・はらぺこあおむし
- ・たまごのあかちゃん
- ・すてきな3人組 など

※児童館は閉館しますが、保育室は子育て相談員の在席曜日・在席時間のみ利用できます。  
 利用にあたっては、緊急事態宣言発令中は感染拡大防止のため、定員を設け予約制といたします。  
 事前に電話予約の上、ご来館ください。予約は各児童館でお受けしています。  
 (受付時間：午前9時から午後5時)