

# 子育て広場



平成29年8月2日(火)  
常葉大学短期大学部  
保育科 保育専攻



容赦なく太陽が照りつけ、まとわりつくような熱気に言葉も出ない毎日ですが、いよいよ暦では大暑となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？ まだまだ暑さが厳しいので、体調をくずさないよう、お気を付けください。

さて、このような暑い毎日であっても、子ども達の成長ぶりには、とても驚かされますね。子育て広場では、月1回の開催のため、久しく会わないうちに、どのお子さんも大きく変化していて、目を見張るものがあります。前々回までは、お母さんにつきっきりだったお子さんが、7月の子育て広場では「少しお母さんと離れて遊んでみよう」とブロックやすべり台、ままごと…たくさんの遊びをしている姿が見られました。また、少数ですが、新しく登上したプールに入っているお子さんもいました。新しいことに挑戦することで、新しい発見も見えてくるものです。その一瞬を大切にしたいですね。

また、この時期はとても暑いので、プールなどの水遊びはとても気持ちの良いものです。おうちでプールをやる時は、熱中症に気を付けて、水分補給を忘れずに楽しんで下さい！

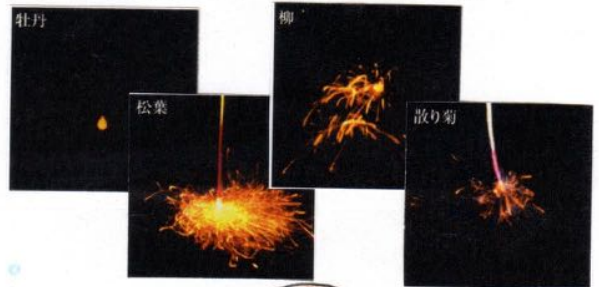
## 真夏に咲く光の花... 花火

夜空を色どる打ち上げ花火や、庭先で楽しむ手持ち花火など、日本の夏に花火は欠かせませんね。今回は、たくさんの種類がある中で、線香花火について調べたいと思います。

**線香花火とは** 名前の由来は、江戸時代に香炉に線香のように立てて遊んだことからとされています。こよりに火薬をひねり込んだもので、火をつけると、松葉のような形の閃光を出す手持ち花火です。

**線香花火には4つの段階がある!** 線香花火は、玉から始まり、だんだん火が強くなって最後はポトッと落ちるのがお決まりです。実はこの段階は4つあり、それぞれ名前があります。

- ① **牡丹**：火をつけてから、大きな火の玉ができるまで。
- ② **松葉**：大きく火花が飛び出しているところ。
- ③ **柳**：少し弱まり、火花がたれさがったところ。
- ④ **散菊**：最後に火花がパチパチして、消えるまで。



### 家庭で花火をやる時は

- 水の入ったバケツ
- ゴミ袋
- ロウソク

を用意し、広い場所で、安全に  
気をつけながら楽しみましょう!



# トマト 特集

今回は、夏が旬のトマトを特集します！皆さんは、トマトの鮮度は何を見て判断しますか？  
トマトは、まぶへたが緑でピンと逆立っているものが新鮮です。また、形に丸みがある。  
ぷしりとしている。真赤に色づいて豊色がある。触ると硬い。へたとは逆の方から見た時に  
放射線状に筋が見えるのも新鮮です。このような新鮮な野菜が手に入った時には、

保存方法も気になるものですが、野菜によって  
保存方法は異なり、同じ野菜であっても幾つかの  
保存方法があるのは、面白いですね。

トマトの場合、一番保存が交わくとされている  
方法は、へたを下にして保存します。また青い



ものは、常温で赤みが増す(熟す)まで待つから冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。  
その際、注意する事は、トマトから出る「エチレンガス」が他の野菜を早く熟させてしまうので、  
冷蔵庫で保存する際には、ポリ袋に入れて、へたを下にして保存するそうです。  
賞味期限の目安は、1〜2週間程度になります。

# トマトのここが凄い!

トマトには、よく知られているリコピンが豊富にあり、抗酸化作用が高いです。  
これは生活習慣病の予防や美肌効果、がんの予防に効果があるそうです。  
また「 $13\text{-oxo-ODA}$ 」という成分に、**脂肪酸燃焼効果**があることされています。  
美肌効果と脂肪酸燃焼効果の嬉しい効果もあるので、是非この夏は、  
トマトを99%に活用して、健康に留意して下さい。シートソースやマリネ等も  
美味しいですが、生でそのまま食べると、一番トマトの味を感じられるので  
大好きです。楽しく美味しいトマトライフを送って下さい。

# お母さんの声

前回の子育て広場では「最近イラッとしたことは?」をテーマに話し合いをしました。人それぞれにイラッとした事があり同じ事でイラッしたり共感できたみたいですよ。アンケートの言葉を紹介します。

イラッとした話から、他のママたちのいろいろな話が聞けて本当によかったです。ちねと先の未来も見れたことも参考になりました。

みなさんのイラッとした時の対応を聞くことができ、自分もためになりようと思った。

今回は、イラッとイライラについて話しましたが、他の方が言った様にまた言っていましたという思いがあったので次回は楽しい話が出来たらうれしいです。

月齢、年齢が様々なので色々な話が聞けて毎回参考になります。



子どものことより、まわりの大人に  
いろいろとくることが多いのだと  
わかりました。

いかに大人と上手につき合うか  
が重要だなと思いました。

いろいろすることばかりさんあつても  
みなさん自分なりにのりまて  
いるんだなと思いました。

人それぞれいろいろするところが  
違っているのを聞いてよかったです。

最近一番いろいろしたこと  
より最近一番楽しかったことを  
話し合いたいなと思いました。

おけいこ事のお話

子ども達がうちこんだ習い事が  
大人になった時、良い経験ととら  
えるか、いやな経験ととらえるかは  
気になるところ。大学生の経験談を  
きけたのは良かったです。

みんな同じようなことで  
いろいろしてるんだなと  
実感できて嬉しかったです。  
あるあるトーク楽しかったです。

いつも課題を出して頂いて  
テーマについてみんなの色々な  
話ができて良かった。  
次は、親たちの悩みやききたい事を  
テーマにしてもらっても良さそう。

皆さんそれぞれに悩みがあり  
自分だけでないの、いろいろと  
しても人に話を聞いてもらえ  
るだけで気持ち軽くなるので  
よかったです。

今回のテーマでいろいろな悩みや  
思いが出てきたと思います。また、  
それについての対応も人それぞれに  
違っていて勉強になりました。  
日々の中でのみこんでいた思いを誰  
かと共有することによってお母さん  
たちの気持ちが少しでも楽になっ  
てもらえたらなと思います。