



ちばなハイサイ子育て便り

空高く澄みわたるこの頃。残暑の中にも、秋の香りや景色があり、少しずつ季節が移り変わり始めているように感じられます。

今年の夏は全国各地で猛暑が見られ、マスクをして過ごす中で、暑苦しさを感じられ、私たちにとっては少し過ごしにくい夏だったように思います。

秋には暑さが和らぎ、ぜひ快適に過ごしたいものです。秋と言えば、読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋等と言われ、魅力ある季節ですが、季節の変わり目には体調管理に気を配り、風邪や感染症予防を心がけたいものです。

衣服の調整や手洗い・うがいを心がけ、自己管理を徹底しお過ごしください。

今月もどうぞよろしくお願ひ致します。

親子クッキング：

うさぎのお月見だんご ～簡単可愛いオリジナルだんご～

★材料（3人前）

- (A)
- ・上新粉：150g
 - ・片栗粉：20g
 - ・砂糖：10g
 - ・かぼちゃ：50g
 - ・お湯：80～100cc
 - ・アーモンド：適量
 - ・レーズン：適量
 - ・クコの実：適量
 - ・きなこ：適量
 - ・あんこ：適量

※準備でかぼちゃを茹でておく。

粉を混ぜる

- 1、茹でてあるかぼちゃを、マッシャーやしゃもじなどで潰す。
- 2、(A)を混ぜて、1/3はかぼちゃと良く混ぜる。
- 3、まとまってきたら、お湯（大きじ1～2程度）を少しずつ加える。
- 4、残り2/3とお湯（大きじ4～6程度）を少しずつ加えて残りの2/3とお湯（大きじ4～6程度）を葉ばしで混ぜ合わせよう。全体が混ざったら、手でよくこねてね。

丸める

- 1、生地が耳たぶぐらいの柔らかさになったら丸めてみよう！
- 2、好きな大きさに分けたら、手のひらでころころ。

※子どもたちの年齢やそれぞれの成長の様子に合わせ、白玉の大きさを配慮する（のどに詰まらせてしまわないよう安全面に十分気を配る）

茹でる

- 1、お鍋にお湯を沸かす。
- 2、たっぷりの熱湯に団子を入れ、完全に浮いてきたら冷水にとる。
- 3、粗熱が取れたら、水気を切る。

★トッピング・・・

黄色と白、2色のおだんごが出来たら…あとは自由に飾り付け！
きなこや、あんこを付けて食べてもいいね！
アーモンドで耳をつけて レーズンやくこの実で目をつけたら
うさぎさんに大変身☆



わが家のルールで防災力がアップする！ 子どもと一緒に考える“家族の防災アクション”

9月1日は防災の日です。防災の日を機に、子どもと一緒に防災について考えてみませんか？

家族の防災対策は子どもを巻き込んで！

いざというとき、災害から大切な家族を守るためには、知識と準備が大切です。でも、家族の一人がすべてを準備するよりも、家族全員で情報を共有し、対策や対応を共有した方が防災力は上がります。特に子どもには、そなえの大切さを繰り返し伝えることに努めてほしいと思います。子どもの成長とともに知識と理解がだんだんつながって、子ども自身の危機管理能力が育っていくからです。今は学校などで防災に関する学びの機会が増えています。学校で学んだことを、子どもから家族に話してもらおうのもいいですね。

●子どもと一緒に避難場所をチェック

一口に「防災」と言っても、暮らしている地域によって、リスクの高い災害は異なります。まず家族で確認してほしいのは、自分が生活する地域で、どんな災害が起こる可能性があるか。地震だけでなく、台風や大雨での水害、火災が起きた時のリスクなどは地域、環境によって大きく異なります。自治体が情報を出しているのを、ハザードマップなどを机に広げて避難場所やルートも一緒にチェックを。学校やよく行くお店、公共施設など、子どもにも身近な建物を書き込むと理解しやすくなりますね。

●親と離れた場所で災害が起きたときのことを決める

今はさまざまな通信手段がありますが、子どものとれる連絡方法は限定的です。すぐに迎えに行けない場合の対応、連絡の取り方などを考えておきましょう。学校にいる場合は、学校ごとに災害時の対策や対応が異なるため、事前に確認して家族で共有しておくといいでしょう。大人が帰宅に時間がかかる場合は、近くの親戚や知人宅で待たせてもらうなどの相談をして、先方にもお願いしておくとうまくいきます。また、子どもの外出時は必ず行き先と予定の確認を。交通機関を使う場所、子どもが不慣れた場所では、基本的に「必ず迎えに行く」と伝えてその場で待たせる方が安心です。子どもがスマートフォンなどを利用できる場合は、災害用伝言ダイヤルや災害伝言板などの通信サービスから子どもでも使いやすいものを選んで、体験利用ができる場合は、利用して使い方を把握しておくといいですね。

●家族でそろえたい持ち物と備蓄

災害で最も困るのが電気、ガス、水道が止まってしまったとき。こうした状況にはきちんと備えて下さい。持ち出し用の非常袋には、食品などと一緒で、子どものお気に入りのぬいぐるみやおもちゃなどを入れておくと、不安感の軽減につながります。同時に、ふだん大人が持ち歩くバッグにも最低限のグッズを入れておくと安心です。なるべくコンパクトなものを選ぶのがポイント。それを小さな袋に入れておけば靴を変えても入れ替えが簡単です。一方、子どもには親と連絡がとれなくなったときや万が一ケガをしてしまったときなどのために親の連絡先などを書いたIDカードを用意して持ち物にも入れておきます。

また、備蓄とは別に防災アプリをダウンロードしておきましょう。リアルタイムの災害情報の入手や今いる場所に近い避難所を教えてくれるもの等もあるので、使いやすいものを選んで下さい。

ふだんの鞆に入れておくといいもの

- 簡易トイレ
- 携帯用充電器
- 止血パッド
- ゼリー飲料
- ヘッドライト
- 歯ブラシ
- 笛
- 生理用品 など

子どもにも持たせて

- IDカード…緊急時の連絡先や名前、年齢などを記入★持病や薬の情報も重要
- 飲料水…日常的な水分補給にも持ち歩く習慣をつけよう
- 小さなおやつ…栄養補助食品やキャラメルなどハイカロリーで小腹が満たせるものを
- 笛…困ったことがあったとき周りに知らせます。防犯対策にも

●子どもの未来につなげる「こつこつ防災」

家庭内の安全性を見直すことも重要です。見直すべきポイントは大小さまざま。家の中の安全対策や家の耐震性などに関する情報は、自治体や消防署なども発信しています。ただ、するべきことが多いと「とても無理」と感じてやる気がしなくなってしまいかもかもしれません。そんなときは、まず、今日できそうなこと、今週できそうなことをひとつ探して実行してみてください。毎月の防災費を決めようというのもおすすです。月数千円でも、ストッパーやガラス飛散防止シート、備蓄品など、用意できるものはいろいろあります。なにより防災費はかけた分だけ先の安全につながり無駄になりません。そのうえで、大がかりな対策については家族で話し合っていくべきです。

大切なのは、「防災の意識を途切れさせない」ということです。気にしていると、いろいろな防災情報やグッズが目に入るようになり、その都度、防災意識や対策がアップデートされていきます。そして、新しい情報を得たら家族で共有し、ひとつずつ実践していきましょう。意識が持続していること、新しいものを買うときに安全性を意識して選ぶ、棚を整理するときに危ないものを上に置かないなどの習慣も身に付きます。いざというとき「家にいてくれれば安心」と思える環境を目指して、こつこつと積み重ねていってくださいね。

<ベネッセ 教育情報サイト引用>



今月の絵本紹介



濃い紺色の夕闇の中で、三角屋根のおうちにあかりがつかます。屋根の上に1匹、下に1匹のねこのシルエット。「よるになったよ へら おそらが くらいくらい」「おや やねのうえが あかるくなった」「おつきさまだ」だんだん姿をあらわす、黄色くかがやくおつきさま。もう1匹のねこも屋根にかけあがり、2匹の影はおつきさまをみます。「おつきさま こんばんは」0～2才児におすすめの絵本です。



かわいいこもりのモリくんと、おいもカーでドライブしよう！こもりのモリくんは、おいもをけずって、おいもカーを作ります。モリくんがおいもカーでドライブすると、おなかをすかせた動物が次々あらわれます。モリくんが、困っている友達においもカーを分けてあげると、おいもカーが穴だらけになってしまい・・・。おいもカーで、実りの秋の森を楽しくドライブ。みんなで大きなおいもカーを愉快に乗りつくし、食べつくします!? おいもカーは、走って・ゆでて・焼いて…おやつにも大変身！実りの季節にぴったりな、モリくんの愉快でおいしい冒険絵本。

今年の十五夜は、9月12日！！
ぜひお団子やお餅、お芋など、秋ならではの食材を楽しんで下さい☆