

超カンタン! こども大スキレシピ

あったか〜い

かぼちゃスープ



- 【材料】
- ・かぼちゃ…1/2~1/4 個
 - ・たまねぎ…1/2 個
 - ・牛乳…お好みの量
 - ・バター…10g
 - ・固形コンソメ…1 個
 - ・水…適量
 - ・ご飯 or パン

- ① かぼちゃの皮を取り、薄切りにする。たまねぎも薄切り。
 - ② 鍋にバターを溶かし、①を炒め、ひたるぐらいの水とコンソメを入れ、やわらかくなるまで煮る。
 - ③ ②を泡立て器またはマッシャーでつぶす（ミキサーにかけても OK）
 - ④ ポタージュ状になったらお好みで牛乳を加えて温める。
- ※お好みに合わせてご飯またはパンを入れると離乳食にもなります♪

牛乳アレルギーがある場合は…
 バターで炒めず、初めから水とコンソメで煮て、牛乳の代わりに豆乳またはミルクアレルギー用粉ミルクで作ることができますよ♪

聞いてみよう!
先輩ママ体験記 シリーズ③
イラストレーター 田中

みんなが通る道、トイレトレーニング。うまくいったり、いかなかったり…そんな方のために先輩ママからトイレトレーニング成功法を教えてくださいました☆

■絵本作戦
 トイレに関する絵本をたくさん読み聞かせた。そのうちお気に入りの本になってトイレに行くって座るようになった。

■声掛け&キャプチャー作戦
 まめに「トイレ行くか?」と声掛けし、子どもが大好きなキャプチャーのポスターを貼ると、トイレですずんで行くようになる。ついでにおしっこをするようになった。上手に出来たときは、出来ましたシールを貼るのも効果的♪

■トレーニングパンツを卒業し、普通のパンツを履かせる作戦
 パンツを履かせる時、漏らした時の不快感がよくわかるようになった。漏らした時は大変だけど、普通のパンツを履くことが嬉しそうでした。に失敗しなくなりました。

失敗しても怒らないことが大切らしいけど、なかなかか…ね。あまり気負わずに、気長に行こう!



出産

わたしの場合♡

ラグビー部の夫がまさかのキャッチ



大隈在住
 齊藤 久子さん
 匠海くん
 2008年7月3日
 午前5時24分出産
 出生時の体重 2,344g

平成0年7月3日、わが家の3人目の子どもとなる「匠海」が誕生しました。予定日の前日2344グラムと小柄ですが、元気な男の子です。しかし、なんと予定外の自宅出産で産まれて来たのです!

2人目妊娠の時からお世話になっている助産院に連絡し、今度もこちらで出産するつもりでした。しかし、妊娠中に母体の体重が増えず、胎児も小さかったので、2500グラムにならないと助産院では出産できないと言われました。周産期センターのある病院を紹介してもらい、そこに行くかどうか検討しましたが、胎児は小さいけど、いたって元気なので、できるだけおなかの中にとどめて成長を待たせようということになりました。小さいながらも成長はしていて、予定日過ぎには2500グラムを超えるだろうということで、本来なら腹帯を外し、安産に向けて散歩や体操などをする時期に、腹帯をおなかの下に巻き、下がってこないように固定し、安静を心がけていました。

7月2日の朝からなんとなくおなかがうすくような気がしました。まだ出てきたらいいかなよ。このときは気のせいだ。と思う事にして読書などしていました。

しかし、夕方これはやっぱり!と思い直し、助産師さんに電話すると、「産まれるときは産まれるから腹帯をはずしなさいよ。」と言われ、職場へ向かっていた夫を呼び戻しました。分間隔になったので、3人目だと、車に揺られているうちに陣痛が促進されるからと思い、夜8時くらいに上の子2人をおばあちゃんに預け、夫と2人助産院に向かいました。

助産院には連絡してあったので、照明や音楽、アロマなど準備万端でした。しかし、それを見たら何だか陣痛が遠のいてしまったのです。もともと人に迷惑をかける、ひっそり産みたい。という性格なので、この瞬間助産師さんと夫の時間を奪っているな。と感じたのかもしれない。仕方がないので、一旦家に帰ることにしました。家に帰るとさらに落ち着いてしまい、陣痛は遠ざかってしまったので、そのまま家で眠りました。夜中2時くらいから、分間隔くらいの陣痛が続き、痛みが増してきました。

5時過ぎに0分間隔になったので、そろそろかな?と思い、夫を起こしました。ひげそつてからでいい?と言っているので、「いいよ。」と余裕で返事をしましたが、トイレに行くという状態になり、一階の寝室から一階に降りると、一歩も動けなくなりました。夫は車を玄関近くまで出しに行きました。こんなときに1人にならないでくれ。という気持ちで、1人になったから産んでしまおう! (チャンス) という気持ちが入り混じり、どうせ助産院には間に合わないと思ったので産んでしまおうことになりました。汗。陣痛に合わせていきむと出てくるのが分かりました。夫が戻ってきたので、もう出てきた!という、慌てて様子を確認し、助産師さんに電話して状況を説明してくれました。さ、頭だけ出ていて、サラサラッみたいなものに包まれているが、破ったほうがいいですか?。それを聞いて、なんだ、まだ頭しか出ていないんだ!と思いつつ、次は陣痛でもう1回いきむとすること出てきてラグビー部の夫が見事にキャッチしました。

すぐにおばあちゃんが呼ばれましたが、わたしと夫以外の家族は、わたし達が助産院からいったん帰ってきていたことを知りません。助産院に行くつもりでよそいきスポンに履き替えてかけたおばあちゃん、羊水まみれの新生児を抱っこさせられ、夫の兄は産湯を沸かしていたお鍋を見て、今朝の味噌汁は大きいなあ!と思ったそうです。長男、長女も起きてきて赤ちゃんと対面。男ひり口、胎児ネーム、かわい〜。とつれいそつでした。しばらくして助産師さんが、おめでとございませう。とやってくる、胎盤処理などしてくれました。移動するのは負担がかかるからと結局自宅に床上げまで過こしました。

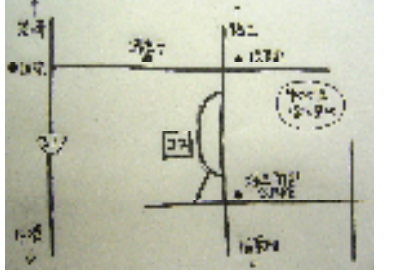
陣痛が、一気に強まったときは、人生最大のピンチでしたが、無事に産まれてよかったです。産まれても母乳の飲み方も、匠の技であり、そして7月3日は、涙の日なので「匠海」と名づけました。

あれから2年半、匠海は大飯食らいのおもしろ2歳児に成長しました。

編集後記

くれたな、ありがとう
 いました。これから
 ってな
 のて
 を けします

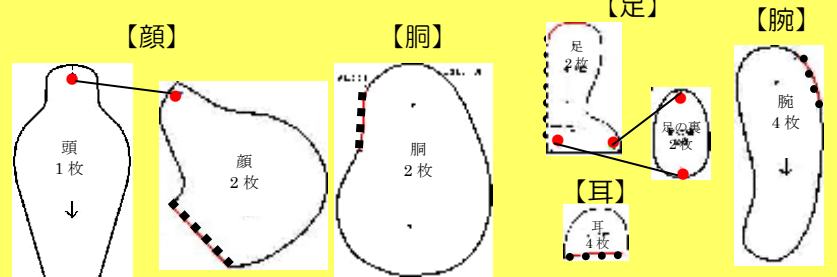
かまっの場所ってここ。ここで作っています。にきてく
 【所】 生 地



などの あるので、 に来るはにをくい
 嘉麻市社会福祉協議会 ☎0948-42-0751

THE リメイク! ~子どもの古着で テディベア作り~

- 【材料】
 子どもの古着(80cm~)、フェルト(茶・黒)、縫い合わせる糸(生地に合わせて)、綿



- ① 上の型紙を400倍ぐらいに拡大コピーし、型紙に合わせて古着を切る。
 - ② 表にする側を内側にし、胸・耳・腕は同じ形同士、顔・足は●の所を合わせる。
 - ③ 合わせた生地の5mm内側を縫う。このとき、綿入れを縫わないように注意しよう!
 - ④ 縫い合わせたら、綿を詰め、綿入れを縫い合わせて閉じる。
 - ⑤ 出来上がったパーツを縫い合わせる。
 - ⑥ 目と鼻をフェルトで型どって、貼り付ける。
- ※縫い目が粗いと、綿が出てくるので、半返し縫いがオススメです!

作