



こども目線・かまっぴ

No. 7～秋号～



携帯サイトQRコード



平成 23 年 9 月 1 日
編集／かまっぴ編集委員会
発行／社会福祉法人
嘉麻市社会福祉協議会
TEL0948 (42) 0751
ホームページ
<http://kama.syakyo.com>

超カンタン!
こども大スキレシピ♡



今回は、レンジでできる簡単なレシピを特集しています。普段なら時間のかかるピーマンの肉詰めも簡単にできちゃいますよ♪ハンバーグと一緒に食べるので、ピーマンが苦手なお子さんでもこれで克服できるかも？
きなこマカロニとポテトスナックは、おやつにおススメですよ。

肉詰めピーマン



- 《材料》 2人分
- ・ピーマン 4個
 - ・パン粉 少々
 - ・玉ねぎ 1個
 - ・ミンチ 300g
 - ・卵 1個
 - ・塩コショウ 少々

《作り方》

- ①Aを混ぜ合わせ、ハンバーグのタネを作る。
- ②ピーマンのへたの部分を取り落とし、半分に切る。
- ③ピーマンにタネを詰める。
- ④お皿に③をのせ、レンジで3～5分チンすれば出来上がり！
※透明な肉汁が出てくればOK

きなこマカロニ



- 《材料》 2人分
- ・マカロニ 50g
 - ・きな粉 適量
 - ・砂糖 適量
 - ・塩 少々

《作り方》

- ①ボウルにきな粉、砂糖、塩を入れ、混ぜる。・・・A
〔量は好みで☆目安は、きな粉…大さじ1
砂糖…大さじ2分の1、塩…ひとつまみ〕
- ②マカロニを茹で、水を切る。
- ③マカロニとAをよく混ぜれば、出来上がり！

ポテトスナック



- 《材料》 3～4人分
- ・じゃがいも 3個
 - ・塩 大さじ1

《作り方》

- ①ボウルに水(500cc)と塩(大さじ1)を入れる。・・・A
〔海水くらいの辛さが目安です。〕
 - ②じゃがいもをスライサーで薄く切り、Aに15分つける。
 - ③キッチンペーパーでじゃがいもの水分をふきとる。
 - ④耐熱皿にクッキングペーパーを敷き、重ならないように丸く、じゃがいもをのせる。
 - ⑤600Wのレンジで、3分30秒チンすれば、出来上がり！
- ★ポイント★
- ・じゃがいもの水分はしっかり切る。
 - ・焦げないようにレンジをしっかりと見ておく。

聞いてみよう！

先輩ママ体験記 シリーズ④ 乳腺炎



授乳って、悩みが付きにくい、いろいろなトラブルがありますよね。先日、かまっぴメンバーが乳腺炎になりました。完治まで、10日もかかり、その痛みは、出産を超えたものだったそうです。乳腺炎にならないように気をつけることは、食生活です。みなさんの参考になればと思い、その体験記を掲載します。

2人目を出産し、初めて「乳腺炎(にゅうせんえん)」になりました。現れる症状は人それぞれで、元々あった小さなしこりが、どんどん大きくなって、熱を持って、真っ赤になったり、何の前触れもなく、ある日突然大きなしこりが出来て、一気に高熱が出る場合などがあります。

私は、後者でした。おっぱいの張りは感じていたものの、微熱が出たので、長男の風邪がうつったかなと思っていました。夜になり、熱が38度8分まで上がり、救急病院に行くと、乳腺炎との診断。長男のときに経験したことがなかったので、思いつきもしませんでした。それから、10日もの間、助産院に通いおっぱいマッサージをしてもらいながら、熱や体のだるさ、おっぱいの痛みと闘うことに、その長く続いた痛みは、陣痛よりも辛く、授乳をあきらめたくなるほどでした。

今回のそもそもの原因は、食生活です。妊娠中は気にしていたのに、出産後、脂っこいものをつい食べてしまったことで、おおきなしこりができてしまっていたようです。本当に反省し、食生活を改め、完治するまでは、野菜中心の食事に徹底しました。

おっぱいに自分の食べたものが、こんなに影響することに本当に驚きました。

おっぱいが熱を持ち、痛みがひどい時には、ユキノシタ湿布が、おススメですよ。(坂本さつき)

ユキノシタ湿布



これが、ユキノシタです。知ってますか？ユキノシタには痛みを和らげる効果があり、ジメジメしたところに生えています。植物の力、恐るべしですよ。

葉の裏の薄い膜をはがして、乳頭をくるむようにあてます。さっと弱火であぶり、水で洗うと、膜がはがしやすくなります。

どうしても、はがしにくい場合は、あぶった後もみほぐしてそのまま塗っても大丈夫ですし、1～2分ゆでてから水にさらしてもOKです。

編集後記

今回の発行は、7回目。前号で妊婦が多いと話していたメンバーですが、2人が無事出産しました。1ヵ月と2か月の赤ちゃんを連れての編集会議は、ほのぼのとしてましたよ。新生児って、表情がくるくる変わり、見ていて飽きないですね。みんなで、かわいいを連発していたら、お兄ちゃん、お姉ちゃんになった子どもたちが、ちょっと不機嫌に。おっと、慌ててフォローしました。そうそう、きょうだいができたら、お兄ちゃんお姉ちゃんへの関わり方が大事ですよ。赤ちゃんを家族にまかせて、上の子の話を聞く時間を作ったり、同時に二人が泣いたときは、先に上の子に行くなどしているようです。

みなさんは、上の子どもさんをどうフォローしましたか？よかったら、ご意見をおきかせください。また、かまっぴ編集会議に参加してくれる方を大募集していますので、関心のある方は、ご連絡ください。お待ちしております。

連絡先 嘉麻市社会福祉協議会 0948-42-0751

E-mail tiiki@kama.syakyo.com

