



# サポーターズ通信

サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています

69号

令和7年  
4月発行

ポカポカと暖かく、お出かけには最高の季節になりましたね。まだ公園に行ったことがないけれど、お散歩の時に寄ってみようかな...公園に行く時は何を持っていけば良い?など、お出かけ前の準備に悩むこともありますよね。今回はボランティア記者のママと一緒に関内地区の公園にお出かけしてきました。



## <扇町公園>

高速道路沿いにある広い公園  
ひろばには舟形の大きな遊具  
やミニすべり台があります!

公園にはこれを持って  
お出かけしてます♪



- ★レジャーシート
- ★除菌ウェットティッシュ
- ★親子それぞれの UV 対策グッズ  
これからの時期は紫外線も強いので日焼け止めや日よけの帽子があるといいかも
- ★赤ちゃんは靴下があると肌寒い時には履かせてあげられて便利
- ★屋外で遊ぶおもちゃ  
ボールやシャボン玉など

車や電車が  
見えるね



公園のオリジナル  
キャラクターがいるよ!  
探してみてね

初めてのすべり台!

筋トレしたいパパやママ  
にもおすすめだね



健康器具も  
あるよ!



- 公園によっては水道がないので、おしぼりや手拭き用にウェットシートがあると便利です。
- 余裕があればペットボトルに水を入れて持っている子どもが遊んでケガした時にも傷口を水で流せるので便利です。
- こちらの公園には授乳室やおむつ交換台などの場所がないので、公共の場所で1番近いのはのんびりんこになると思います!
- 道路沿いの公園ですが、フェンスや樹木でしっかり囲まれていて安全に遊べますよ!



ボール遊びや鬼ごっこ  
などをやると楽しそう  
だなんて思いました。  
(めいちゃんママ)

日差しが気持ちいい  
公園でした。  
公園から電車も見え  
ますよ!

(りり母)

## 絵本のある窓辺「ぼくにげちゃうよ」

家を出てどこかに行ってみたくなった子うさぎは、母さんうさぎに「ぼくにげちゃうよ」と言います。母さんうさぎは、子うさぎは可愛い我が子なのだから追いかけると言いました。魚になって逃げると言う子うさぎを、母さんうさぎは漁師になって釣り上げると言います。山の岩になったら登山家になると言い、花になったら庭師になると言い...最後には、人間の子どもになった子うさぎをお母さんになって抱きしめると言いました。子うさぎは、それなにか今と同じことだと言って逃げるのをやめます。子うさぎと母さんうさぎのやり取りから、親子の間の確かな信頼が読み取れます。自分がどこへ行っても今のように母さんうさぎがそばにいてくれると気が付いた子うさぎは、ずっと変わらない愛情を感じたでしょう。母さんうさぎが子うさぎを見つける場面は、画面いっぱいにつつくしく描かれています。親子で読むとさらに味わい深くなる絵本です。  
(中図書館 琴寄さんより寄稿)



マーガレット・W・ブラウン／ぶん  
クレメント・ハード／え  
いわたみみ／やく  
ぼるぶ出版



# ヘルスメイトからのお便り



寒さ厳しい冬も去り、ようやく太陽のぬくもりを感じる春の日差しが心地よい季節になりました。この季節は新生活がスタートするご家庭も多いことでしょう。環境の変化に負けないようしっかり食べて、ゆっくり眠り、元気に過ごしたいものです。今回は菜の花とはんぺんを使った春にぴったりの澄まし汁をご紹介します。いつもの食卓に旬の食材を取り入れ、季節を感じながら食事を楽しみましょう♪

## はんぺんと海老のふわふわお澄まし

【材料】2人分 (1人分 54kcal 塩分...1.2g)

・むきえび...30g (3尾)

A: [・かたくり粉...大さじ 1/2 ・酒...大さじ 1/2]

・かたくり粉...小さじ 1/2 ・はんぺん...1/2 枚 (50g)

・長ネギ (みじん切り) ...大さじ 1弱 ・菜の花...4本 (60g) ・にんじん...30g

B: [・水...400ml ・昆布...30g]

C: [・薄口しょう油...小さじ 1/2 ・塩...小さじ 1/6 (ひとつまみ強)]

とろろ昆布...お好みで



### 【作り方】

- ① 最初にだしをとる準備をする。鍋にBの水と昆布を入れ、1時間以上浸けておく。中火より少し弱めの火にかけてゆっくり加熱し、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ② えびはAのかたくり粉と酒で下処理をしてサッと水で洗い、キッチンペーパーで水気を取り、荒く刻む。
- ③ ビニール袋に②を入れ、小さじ 1/2 のかたくり粉を入れまぶす。そこにくずしたはんぺん、長ネギを加え、よくこねて4等分し団子状に丸める。(この時のポイントは最初に海老にかたくり粉をまぶすこと)
- ④ 菜の花は切り口を少し切り落とし、全体に水のくぐらせてから10分程つけてパリッとさせ、たっぷりの熱湯でゆで、冷水にとって水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ⑤ にんじんは4ミリくらいの厚さに切りゆで、梅型で型抜きする。
- ⑥ ①のだしを加熱し、調味料Cを入れ、③を入れて火を通す。
- ⑦ お椀ににんじんと菜の花を入れ、⑥を注いだらできあがり。あればとろろ昆布をひとつまみ入れると美味しいです。

### 【おすすめポイント】

今回は昆布だしをとりました。かつお節で取っただしより風味が弱く、お吸い物にはおすすめですが。時間がある時は数時間水に浸けておくことにより美味しいだしが取れます。

## 子育ての疑問 Q&A

Q: 幼児の我が子が口をぽかんと開けていることが多く、気になります。幼児が口呼吸をするにことよって体に及ぼす影響はありますか？

☆みなと赤十字病院の  
藤田医師が  
教えてくれました☆



A: 「お口ぽかん」気になりますよね。これは「口唇閉鎖不全 (こうしんへいさふぜん)」と言って、口腔機能発達不全症の一つです。ある調査によると日本の12歳以下の子供たちの約3割にこの状態がみられるといわれており、最近ではマスク生活が長引いたことによる増加も指摘されています。お口ぽかんの状態では口呼吸をすることが多く、口腔内が乾き唾液の分泌量が減り虫歯、歯周病のリスクが上がる、鼻の粘膜を介さない外気の取り込みにより風邪にかかりやすくなる、舌の位置が下がり歯並びが悪くなる、姿勢が悪くなる、顔の歪みが生じるなど、口の中だけではなく全身に様々な悪影響を及ぼす可能性が指摘されています。原因としては、食事の欧米化による口周りの筋力不足、アレルギーなどの鼻詰まり、舌の位置や歯並びの悪さなどがあります。かみごたえのある食事や口遊び、口を大きく動かす体操などで口周りの筋肉を鍛えることも効果的ですが、歯科や耳鼻科の病気とも関係していることもあるため、症状が気になる方は一度相談してみるのも良いでしょう。

## 編集後記



私たち親子が初めてのんびりんこを訪れたのは、娘が生後3か月の時でした。そんな娘も今では1歳2か月になりました。娘が生まれてきてくれたおかげで、お出かけする場所や外食するお店の超楽も変わり、それが何とも幸せだと感じる日々です。

サポーターズ通信では、そんなおすすめのおでかけスポと楽しむコツみたいなものを私なりにお伝えしていけたらなと思います。どうぞよろしくお祈りします。

(ボランティア記者: めいちゃんママ)

初めての通信編集会議に参加しました。

近くの公園、知ってる公園を実際利用したことがある先輩ママさんたちの情報はとても参考になりました! 子どもが歩き始めたらぜひ行ってみたいです。会議という名のおしゃべり会、とても楽しかったです!

(ボランティア記者: UME)