

「今日からつくれる役立ちレシピ」
～卵を使った簡単メニュー～

本誌で紹介した星子' レシピの「ふわふわ台湾カステラ」。ちょっと手を加えるだけのアレンジを、千葉星子さんご本人に教えてもらいました！ぜひトライしてみてくださいね♪



↑本誌掲載「ふわふわ台湾カステラ」

アレンジその1

本誌掲載の材料 + ココア (小さじ1~2)



仕上げに、砂糖を通常の半分にしてラム酒を加えた生クリームと季節のフルーツを添えて召し上がれ♪



仕上げに、あんこや栗を添えて召し上がれ♪

アレンジその2

本誌掲載の材料 + 抹茶 (小さじ1~2)



アレンジその3

本誌掲載の材料 + ドライフルーツ

(マンゴーやパイナップル適量を刻んで)



「子どもが笑顔になる遊びワザ」を、愛育ホーム副主任の照井洋美先生に教えていただきました。誌面で紹介できなかった「遊びワザ」をたくさんご紹介します。

【室内編】

★ヘンテコジグソーパズル

子どもがジグソーパズルをしている時に、「ここかな？」と言いながら、わざと違うピースを置きます。すると子どもは、「違うよ～」と言いながらも大笑い。「じゃあ、ここかな？」とまた違う場所に置く…。そんなやりとりでも、子どもは十分に「ママと一緒に遊んでいる」という感覚になります。



★かんたん体操

寝る前などに、布団の上で一緒に体を伸ばしたり、ごろんと転がってみましょう。子どもたちは、ふだんと違った体の動かし方ができることを喜びます。転がる時は子どもに手を添え、ケガのないようサポートしましょう。

★お片付け競争

遊びの後の片付けは、「ママとお片付け競争だよ。よーいドン!」と言ってゲーム感覚でやりましょう。新聞紙をビリビリ破いて遊んだ後は、ゴミ箱をゴールにして玉入れを。勝ったり負けたり、子どもの様子を見ながら多少加減することで夢中になってくれます。子どもがゴミを入れようとしたとき、ママがゴミ箱をひょいっとずらしてみたり、意外な動きも喜びます。



【屋外編】

★魔法の信号機

子どもと信号待ちをしている時に、車道側の信号が黄色になったら、「ママの魔法で信号を青にするよ。3、2、1！青になーれ」と言います。目の前の信号がパッと青になると、子どもは驚きながら思わず笑顔になります。

★ぼうけん散歩

散歩コースも、ちょっと道を変えてみるだけで色々な発見があります。「こんなところにきれいな花が咲いているよ」「かわいいワンちゃんがいるね」など、遠くに行かなくても、子どもたちの好奇心が刺激されてワクワクするはずですよ。



♪笑顔忘れずに

本誌でも触れましたが、ふだんから家にある何気ないものでも、工夫次第で十分楽しむことができます。試してほしいのが、自分が小さい頃にやって楽しかった遊びです。子どももきっと同じようにおもしろがってくれるはず。昔どんな遊びをしていたか、思い出してみてください。また、子どもといっしょに遊ぶ時は、目を離さないことが大事です。子どもは色んなことを考えますので、「まさか」があります。いつでも対応できるように気を付けましょう。そして、忘れてはいけないのが、笑顔です。まだ言葉のわからない子どもは、声のトーンや表情から相手の感情を読み取ります。ニコニコしていると、子どもも嬉しくなりますので、ぜひ笑顔で接してあげましょう。

