

## おいしい★カンタン★お手軽レシピ

夏にはほてった体を冷やしてくれる夏野菜をたくさん食べよう！  
旬の野菜を体調に合わせて、カンタンにたくさん食べてもらえるレシピです。

### ★ラタトウイエ★ (4人分)

〔なす3個・トマト2個・玉葱1個・ピーマン3個・ズッキーニ  
(またはきゅうり) 1~2本・油適宜・にんにく1片塩ひとつまみ〕

- ①なす、ズッキーニは洗ってヘタを切り、縞目に皮をむき、厚さ1cmの半月に切る。トマトとたまねぎ、ピーマンは種をとりザク切りにする。
- ②油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、①の材料をよく炒めるしんなりしたら塩少々で味を整える。



### はとのさと今日の献立

- ★ピーマンの肉詰め★ (赤ピーマン・青ピーマン・豚ミンチ・玉葱・塩コショウ・パン粉・牛乳・卵)
- ★とうがんのくず煮★ (海老・とうがん・長芋・しめじ・コンニャク・枝豆・だし汁・土生姜・醤油・みりん・片栗粉)
- ★味噌汁★ (青葱・若芽・出し汁・味噌)
- ★ちりめんご飯★ (米・ちりめんじゃこ)
- (おやつ)
- ★ポテトアイスクリーム★ (じゃが芋・生クリーム・バター・砂糖・塩)
- ★西瓜★牛乳★

## ◆子育て情報◆

◆田畑体験  
稲田の手入れとコスモスのしおり作り  
9月21日(日)10:00~15:00  
どなたでも (小学生以下は保護者同伴)  
ゆめさきの森公園 (07933-7-3220)

◆自然観察クイズラリー  
森を歩きながら生き物のクイズにチャレンジ  
9月14日(月)15日(祝)21日(日)28日(日)  
10:00 受付開始~15:00 受付終了  
どなたでも 無料 予約不要  
姫路市自然観察の森 (0792-69-1260)

◆人形劇団コロン  
「マリオネットの小さな作品集」  
9月21日(日)13:30~14:30  
◆オペレッタ劇団としび  
「おもしろどん」  
10月12日(日)13:30~14:30  
◆人形劇ブーク  
「しりたがりやのゾウさん」  
11月16日(日)13:30~14:30

申し込みが必要。先着順。  
受付開始は公演の1ヶ月前から。  
兵庫県立子どもの館 (0792-67-1153)

### ◆子どもの冒険ひろばプレイパーク

『自分の責任で自由に遊び』をモットーに、自由楽しく自分たちで創っていく遊び場。穴を掘っても、水びたしになっても、どろんこになってもイイ。プレイリーダーとオモロイ楽しい居場所・遊び場を創ってみませんか。西宮の浜脇っ子ひろばで毎週2回活動。

西宮遊び場つくろう会  
0798-22-9525 (代表: 米山)  
<http://www.geocities.co.jp/HeartLand-kikyo/2660/>



## ◆はとのさと行事予定◆

- ◆夏のバザー  
8月24日(日)10:00~12:00  
はとのさと保育園
- ◆どろんこ祭り  
9月27日(日)10:00~11:30 (受付9:30~) 要予約  
はとのさと保育園 親子で200円 子ども2人目からプラス100円
- ◆親子リズム会 (1人当り)  
9月30日(火)10:00~11:00  
加古川公民館 無料 要予約 対象1~3歳
- ◆よい音楽を聴く会  
アンサンブルレネットの親子コンサート  
「台所コンチェルト」  
11月1日(土)10:30開場 11:00~12:00  
加古川市総合福祉会館 料金は未定。  
料理番組でおなじみのテーマ曲をアレンジした作品。  
日常使用している台所用品が素敵な楽器に大変身!!  
小さいお子様にもご参加いただけます。

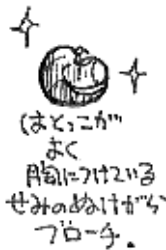
ご意見ご感想を  
お待ちしております

【発行】  
子育てサポートはとのさと  
特定非営利活動法人(NPO法人)  
加古川市加古川町木村201-4  
TEL/FAX 0794-21-3947  
Mail: [npo-hatonosato@gamma.ocn.ne.jp](mailto:npo-hatonosato@gamma.ocn.ne.jp)  
<http://www7.ocn.ne.jp/~npo-hato/>

※子育て相談も受け付けています  
(水曜日14:00~16:00)

### 目次

- ・おなかの中から子育てを
- ・発達心理学講座2・
- ・はとのさとってどんなところ
- ・はとのさとこのたびは
- ・つぶやきコーナー
- ・絵本大好き
- ・いと楽しき子育て
- ・子育ての本棚
- ・料理レシピ
- ・子育て情報
- ・はとのさと行事予定



# はとっこ通信

特定非営利活動法人(NPO法人)

## 子育てサポートはとのさと

はとのさととは保育園をひとつの情報発信基地として  
子育てを支援し共に学んでいきたいと願っています

## おなかの中から子育てを

「胎教」という言葉をよく耳にします。とりわけ妊娠中のお母さんは深い関心をお持ちでしょう。「胎教」というと、聞きなれないクラシック音楽のコンサートに出かけたり、美術館へわざわざ足を運ぶというように、何か特別な事をするように思われがちです。しかし、そんな付け焼刃の教養を詰め込むことで、本当におなかの赤ちゃんはすくすくと育つのでしょうか。

胎児期の赤ちゃんの発達のあたりから「胎教」について考えてみましょう。おなかの赤ちゃんはお母さんの生活全部を知っている。

おなかの赤ちゃんが外からの働きかけを感じ始めるのは、妊娠中期です。五感の中で最初に発達するのは皮膚感覚で、周期的に収縮を繰り返す子宮の動きが皮膚を刺激し、感覚の発達を促します。このような適度な刺激は、感覚を統合する脳の発達にも役立ちます。又、母体のホルモンの変化は、赤ちゃんに昼と夜の区別も伝えます。お母さんが規則正しい生活をし、リズムを整えておかないと、赤ちゃんの体内時計が間違ってしまうことになりま

す。そしてなんと、お母さんがストレスを感じると体内にストレス物質が作られ、ヘソの緒を通して赤ちゃんの脳に伝わり、脳の神経細胞の形成に悪影響を及ぼすとも言われています。

赤ちゃんは、お父さんやお母さんが十分に話しかけ、お腹をトントンとたたくなどの刺激を繰り返して、蹴り返したり、胎動するなどの反応を返してきます。こうしたおなかの赤ちゃんとのコミュニケーションが、心理的なつながりの基になります。生まれてすぐは、お母さんの心音で眠りにつき、赤ちゃんも、時間が経つと胎内での記憶は失われてしまいが、胎内で受けた外の世界の印象はその子の一生を支える体験として、意識の底辺を形づくるのです。このように、胎内では、体だけでなく、赤ちゃんの五感や心も育つのです。

### おなかの中から子育てを

近ごろ、胎児の胎内での成長・発達が乳児期の成長・発達と深く関わっているという報告もありま

