

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。 そして新宿で子育てなんて、と思われることも でも、私たちはHAHAHA と楽しく子育てしたい! 新宿の八八達が目・耳・足で情報を集め発信します。 現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

メンバー随時募集中

http://s-hahaha.hp.infoseek.co.jp/

2009年もあっという間に12月。まもなく新年を迎える準備の季節になります。お正月といえば、おせちと実家への帰省がメインイベントです。子どもを連れての帰省は、ひと騒動。メンバーの帰省の際のポイントなどをまとめてみました。おせちも「実家で食べるので作らない」派、「買ってしまう」派のご家庭も多いかと思いますが、一種類でも二種類でも作ってみませんか?家庭ならではの素材・味付けでお正月の雰囲気を味わうのも楽しいものです。



年末年始、帰省の際のマナーポイント

我が家では年末年始に主人の実家に一週間ほど滞在します。実家には主人の両親と祖母や従姉妹が同居しており、正月には義兄弟がそれぞれ家族を連れて帰省するので毎回大にぎわい! 何日も義父母や親戚と一緒に過ごすので、やはり大人のマナーが大切となってきます。これまで本で得た知識や実体験から、帰省の際に役立つポイントをいくつかご紹介します。せっかくのお正月、家族や親戚そろって楽しく、気持ちよく過ごしたいですね!

<出発前に>

お土産

皆で食べられるお菓子や、食卓にすぐ出せるものが良いでしょう。帰省先では手に入らないご当地ものや、新宿デパートでしか買えないとか、人気で入手困難だとか、ひとこと情報を添えると価値がぐんとアップします。 3000~5000 円が相場のようですが、子どもに手づくリクッキーなどを作らせて祖父母を喜ばせるのも手です。

お年玉

事前に親同士、親戚同士で話し合って決めておくと良いでしょう。相場は、幼児 1000 円、小学生 3000 円、中学生 5000 円ぐらいでしょうか。自分の子どもがもらったことへのお礼の意味もこめて、親の目の前で相手の子どもに渡しましょう。また、急な親戚訪問などに備えて、ポチ袋&新札は余分に持って行くと慌てずにすみます。

<滞在中に>

お手伝い

エプロン持参で積極的にお手伝いしましょう! とはいえ、どこの家にもその家なりのやり方があるので、何事も一言断ってから、聞いてから動くことを心がけると良いでしょう。義理のお母様が全てやりたがる場合でも、「後片付けはやらせてください」と進んで言ってみてください。

子ども

「おやつの時間以外に甘い物を食べさせない」「夜更かしさせない」「おもちゃを買い与えない」など、子どもにしてほしくない事は、最初にはっきりと、丁寧にお知らせしましょう。ご主人から伝えてもらうと良いですね。

滞在費

年末年始は食費だけでも結構な負担になります。滞在費としていくらかを封筒に包んで渡してみましょう。受け取ってくれない場合が多いと思いますが、そんな時はスーパーでの買い出しや外食の際に支払いを担当したり、「私たちが帰ったら、お父さんと一緒においしいものでもゆっくり食べてください」と渡すと喜んで受け取ってくれる場合も。

<帰宅後に>

お礼

帰宅後はすぐに無事に着いた知らせとお礼を電話でしましょう。さらに数日中には、楽しかった思い出を書き添えた手紙を送ります。一緒に撮った写真を同封すると、何よりも喜んでくれます。

わが家の「簡単おせち」



ササッと 筑前煮

鶏もも肉1枚 レンコン1本 人参1本 こんにゃく半分 干しシイタケ10枚 調味料A (醤油大さじ3

醤油大さじ3 みりん大さじ2 砂糖大さじ1 塩少々)

干しシイタケは戻しておく。 れんこんは乱切りし酢水に入 れておく。

鶏肉、人参、こんにゃくは一口大に切る。

鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒め、白くなったところで人参、こんにゃく、しいたけ、レンコンを入れ、炒める。

全体に油が回ったら、ひたひたに水を入れ、調味料Aを入れ 煮立てる。

時々、木べらで混ぜながら汁 気がなくなるまで煮る。途中、 味を見て、しょうゆや砂糖で調 節する。

(盛り付けの際、あれば、下 ゆでした、いんげんを散らす)

おもちは焼くと時間がかかりますが、レンジでチンできます。小皿に切り餅を置き、薄くねを入れ、片面30秒、返して20秒程でOK。少量の時や、急ぐ時には便利です。

色もキレイに 五色なます

大根 500 g 人参 50 g 塩小さじ 2 (大根の 5%) 油揚げ 1 枚 醤油少々 きくらげ少々 卵 1 個 合わせ酢

(酢かゆず絞り汁大さじ3 酒大さじ1 砂糖大さじ1半 塩小さじ1/2 醤油少々)

大根と人参はスライサーなどで太めの千切りにし、塩小さじ2を振ってしばらく置いた後、水気を絞る

油揚げは醤油を塗ってオー ブントースターやグリル機能 で軽く焼き、細めの短冊切り

きくらげは水で戻し、熱湯を かけて千切り

卵は塩少々、砂糖小さじ1で 薄焼き卵を作り、細めの干切り ~ をボウルにいれ合わ せ酢であえる。あればゆずの皮 を散らす

| おせちの定番、数のふは、コチュージャンと砂糖とだしをあえた遺建 | けに漬けておくと、いつもとは違 | う数のふになります。砂糖を多く | して、コチュジャンを少なめにすればおふさんでもいけるかも。

カルシウム満点 田作り

ごまめ(煮干し)40g 砂糖 大さじ2 醤油 大さじ1 みりん・酒 大さじ1/2

フライパン油をひかずに中 火から弱火でごまめを 5 分ほ ど炒る。

ごまめを皿にあけ、フライパンに調味料を入れ火にかける調味料が煮詰まり泡がたってきたらごまめを戻してからめる

仕上げに白ゴマをふる

混ぜて焼くだけ だて巻き

卵6個 はんぺん1枚砂糖・みりん各大さじ3 塩小さじ1/4

全ての材料をミキサーに入れなめらかになるまで回す オーブンを 200 度に予熱し、 天板にオーブンシートを敷い て を流し入れる

200 度で 20 分ほど焼く 焼けたら熱いうちに巻きす にのせ、のの字を書くようにし っかりと巻く。巻き終わりを下 にして人肌に冷めるまでその まま置く

編集後記 ~「ママ&パパカフェタイム」のご案内~

お茶を飲みながら仲間と一緒に自分を磨くワークショップ「ママ&パパカフェタイム」に参加しませんか?新宿区の主催で先日の区報でも紹介されましたが、まだ申し込みは間に合うようです。全4回の講座ですが1回だけでも参加OK!参加費は無料だし、お時間が合えば絶対おすすめの講座です!!

- ・1月14日(木)10時~11時半 子どもの視点と大人の視点~多様な視点から子どもの可能性を引き出すヒント
- ・1月30日(土)2時~4時 自己肯定感を高める~相手も自分も肯定するコミュニケーション

場所 四谷地域センター

対象 12/17、1/14 は、年中から 2 年生までの子どもと保護者、1/30 は保護者の方のみ

参加費 無料、

申込み 新宿区教育政策課地域家庭教育係(03-5273-3147)講座の前日まで受け付け可。

たくさんのお申し込みをお待ちしています!!

