



家庭教育通信

なべかけ

鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第24号



【鍋掛公民館】

0287-60-1164

令和4年12月発行

『こたつにみかん』



これから寒くなってくるとみかんはいつでも身近な果物ですね。こたつに入って家族でテレビを見る。そうした中で、みかんがその保存性の良さと手軽さ、旬であるというタイミングの良さから、「こたつにみかん」の組み合わせが完成したようです。そんな「こたつにみかん」も、フローリングのリビングが増えたことや、一家に一台だったテレビも一部屋に一台近くなった住宅環境の変化もあり、こたつが減少…それに伴いみかんの消費量も減少しているようです。今年の冬は一度スマートフォンを手から離し、みかんを食べながら家族団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか？

★おいしいみかんの見分け方★

へたの切り口が小さく、果皮の色が濃く張りのあるもの。
また形が扁平で、皮のツブツブが小さくはっきりして重みのあるものを選びましょう♪



★みかんの栄養と効能★

言わずと知れた風邪予防！みかんには体に良い栄養がたくさん詰まっています。ビタミンCは、2個食べれば1日に必要なビタミンCが補えるほど。また、果実を包む袋や白い鈴に含まれるヘスペリジンという栄養は、血管を強くする働きがあるといわれています。

★揉むと甘くなるって本当？★

「甘くなるというよりも、すっぱさ（酸味）が減る」というのが正解。みかんを揉み、外的ストレスを与えると、その傷を修復しようとしてクエン酸を消費します。このクエン酸はみかんの酸っぱさの元なので、甘みを強く感じやすくなるそうですよ◎



12月22日は冬至(とうじ)

1年の中で一番昼が短く、夜が長くなる日であり、本格的な冬の寒さの到来を告げる日です。冬至の日にはかぼちゃや小豆粥を食べたり、柚子湯に入ったり。昔からの風習を大切に過ごしたいものですね。

『吾子はみな柚子湯の柚子を胸に抱き』（山口青邨）

親子でマカロニリース

材料

- ・段ボール
- ・吊るすような紐
- ・マカロニ（ショートパスタ）適量
（好きな形でOK! 100均にもかわいいマカロニがありますよ♪）
- ・木工ボンド
- ・好きな色のアクリルスプレー（ラッカースプレー）
- ・その他、リボンなどお好みで

作り方 作り方はとても簡単！！

1. 段ボールをリース型に切り抜く。（土台）

好きな形、好きな大きさにOK。

小さいもので作ると可愛らしく、お手軽にできます。

大きいもので作ると迫力満点！マカロニの消費量にご注意を！

2. 吊るすための紐をつける。

3. マカロニをボンドでつけて乾かす。

2～3段に重ねるとボリュームが出ます。

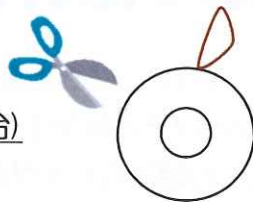
4. スプレーで色付けし、乾かして完成！

※十分に換気をするか、外で行うようにしてください。

※新聞紙や段ボールを敷いたりして、周りに飛び散らないように注意してください。

段ボールの中で行うのも良いですね！

★③前に、マカロニを様々な色に色付けしてから作っても色鮮やかで可愛いリースになりますよ🎄



家にあるもので作ってみました・
ちなみに、花形のマカロニは100均で
すよ🌟ラッカーも100均のもので
す。私はゴールドにしました！簡単にできま
すので、ぜひ作ってみてください(^-^)/



『自立への第一歩』

子供は知らず知らずと成長していくもの。3～4年生になると、「中間反抗期」「ギャングエイジ」の時期に入ります。この時期は、家族よりも同学年・同性の友人との関係を重視し始めます。親元から離れ、子供だけで行動しその中でルールを守ったり破ったりして社会性・協調性を身に着けます。親に反抗したり、イタズラをしたりして大人を困らせることも増えてますが、これも大切な発達過程の1つなのです。SNSやオンラインゲーム等は、事件に



つながることもあるので十分注意が必要ですがハメを外しすぎない限りは、子供を見守ってあげることも大切です。
『子供は子供の中で育つ』ですね♪

子育ては、
正解も間違いもあり
ません。親も子供と共に
成長していくものです。
何かありましたら、一人
で悩まず、いつでも気軽
に公民館にいらしてくだ
さいね。

「地域みんなで子育て」
を目指します。



栃木県那須塩原市鍋掛531

TEL 0287-60-1164 FAX 0287-60-1165

MAIL : ph-nabekake@city.nasushiobara.lg.jp