



Mam Smile

板橋区子育て応援情報誌

¥0 take free

イクバシーナ

— になりたいママになる、になりたい私になる —

コロナに負けるな!

おうち時間を楽しもう♪

手作りおもちゃ
かんたんおうちレジャー

vol.12
2020春夏

板橋区
協賛

ママなら知っておきたい
食物アレルギー!

📺 読者特典あります

撮影地:城北中央公園

かんたんおうちレシピ

No.10 ケーク・サレ

< 材料 > 18cmパウンドケーキ型1台分

- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー※ 5g
- 粉チーズ 70g
- パセリ 5g
- 牛乳 100g
- オリーブオイル 20g
- バター 20g
- 卵 2個
- ベーコン 70g

※重曹(2g)で代用できます

< 作り方 >

- 1 ボールに薄力粉、ベーキングパウダー、粉チーズ、パセリを計量する。
- 2 牛乳とオリーブオイル、バター、卵、ベーコンをそれぞれ計量する。
- 3 ①のボールに②の材料をすべて加えて混ぜる。
- 4 型に流し入れ、200℃のオーブンで20分焼く。



フォークで混ぜ混ぜ



- 人参やピーマン、ほうれん草を細かくカットして混ぜ込む。枝豆やグリーンピースを入れても彩り良し◎
- きんぴらやたらこ(パスタ用ソースでOK)を上のにせて焼いてもGOOD。
- レンジで加熱したカボチャやさつまいもを入れるとおやつに。
- 牛乳を豆乳や野菜ジュースに変えるのもオススメ。



ちぐさ あきこ先生
2女1男、3人のママ。主婦から一転、2010年よりパン教室をスタート。現在は行政や企業からの依頼もあり、「食」を通して楽しいを形にするプロジェクト拡大中。
<https://ameblo.jp/ichimoweb>

手作りおもちゃ

100均材料で

赤ちゃんが喜ぶ

★★ 第8回 スポンジ工作 ★★

スポンジボール
を作ってみよう♪

材料・道具

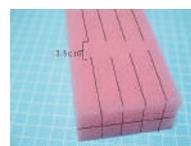
- 台所用スポンジ 2～3個
- ハサミ
- 輪ゴム



作り方

- 1 スポンジに切れ目を入れる。真ん中に1.5cmくらい残して、縦に4本、更に厚みを半分にする。
- 2 真ん中を輪ゴムで3重くらい留めて、出来上がり!

室内でもお風呂でも遊べる!



刃物を使います。赤ちゃんに危険がないよう、注意して作業しましょう。

- ★ スポンジの大きさや、重ねる回数、色を変えることにより、色々な表情のボールを作ることができますね。
- ★ ブログでは、おまごとして使えるケーキやサンドイッチ、パペットやピクリ箱の作り方も載せています。

詳しい作り方、
応用バージョンはこちら★



村山 ちひろ先生
ベビー教室とママ向け資格スクール「ちひろの部屋」を主宰。ベビマを始めとする各種教室の他、クラフト系も得意とする。板橋区内、都内・埼玉南部で活動して11年。3児の子育てを活かしたレッスンが人気!
<http://www.chihiroosroom.com/>

子どもはコントロールできないし、なかなか変わってくれない!

子育てや教育を語るうえでよく出てくるキーワードに「主体的」と「反応的」という言葉があります。「7つの習慣」でも取り上げられた大きなテーマですね。生きていくと外界から、色んな刺激が飛び込んできます。

例えば子供にとって分かりやすい「宿題」という刺激。「反応的」な子は、感情に流されて「いやだ」「できない」と考えます。逆に「主体的」な子は、一旦自分で考えてから「この量なら、次の授業までには出来ます」と返してきます。主体的な子は刺激を受けてから「二度考える」というスペースを確保しているんですね。

反応的なのは素晴らしいことなのですが、この考えるプロセスを飛ばしちゃうと、安易に感情に流される反応的な子どもが育ってしまいます。考える習慣を育てない、
・同じ失敗を繰り返す
・答えを他人に求める
・消極的で自己否定的
・自ら行動を起こせない
こういった「反応的特徴」が生まれてしまいます。もちろん人間は誰だって最初は反応的な動物。どうやっ

て早い段階で改善するのが非常に大切になってくるのです。

指示ではなく質問で考える余白を与える

まずはご家庭で「宿題しなさい」という指示ではなく「いつでかそう?」という質問を多用してあげて下さい。命令のような強い刺激には、子どもは拒否反応を示してしましますが、質問であれば自分で考える余白を生むことができます。

答えを出すまで、我慢して待つ

反応的な子は、いざ宿題を始めたなら「わからない」「習ってない」「これ教えて」と今度は「問題」という刺激に対して反応的。スクールの授業でも、限られたレッスンの時間の中で、少しでも多くの問題にチャレンジして欲しいので「わからない」と言ってしまうのをやめて先に進みたくもなるのですが、ここはグッと堪えて少し待つようにしています。問題の答えを書く「

とがゴールではなく「二度考えてみる」という力を身につけさせることがゴールだからです。こうやって地道に待つてあげることで「自分で考えて答えを見つけたときの達成感」という種が植えられ、徐々に主体性が育っていくのです。

最初は大変ですが、これも「習慣」です。家庭でも同じように「質問」や「少し待つてあげる」ことの繰り返して、子どもは目に見えて変わっていきます。まずは子どもはコントロールできないし、なかなか変わってくれない」という刺激に対して、保護者自身が主体的であること。これが一番大きなポイントだと思っています。



株式会社Peby Style 取締役 米倉久輝



HPはこちら↓



EVENT INFORMATION

ママスマイルの

ママが集ってお茶会

今月のテーマ

おうちが楽しい学び場になる! 遊びで伸びる家庭学習の秘訣

1 学びのタネはげけない日常の中に

延々とくり返されるおまご、ママには理解できない電車遊びの繰り返し...ため息の出ちゃうママも多いのでは? 実はその遊びにも学びのチャンスが!

いつも決まったやり取り、子供との会話、食事やお風呂、そんな普段の生活のなかで遊ぶように楽しく勉強出来る家庭学習法、それが「親勉」です。

今回のお茶会では、幼児教室や塾に頼らなくても低年齢児が小学校高学年で習う内容を楽しく遊びながら覚えることができる方法をお伝えします。

7月9日開催

10:00~11:30 @オンライン 参加費無料

ママスマイルのお茶会は、地域応援プラットフォーム「めぐるスイッチ」による応援対象事業です。



ママスマイルでは「学ぶって楽しい」を親から子へ」をコンセプトにお茶会を開催しています! イベントの最新情報は、ママスマイル公式LINEアカウントで随時更新中!

友だち追加はこちらから



Special guest

大木裕美さん 1週間で勝手に勉強する子になる親勉シニアインストラクター

未就学児ママ 必見!

地域応援!!

ハッピーロードたんけん隊

第4回

板橋区最大の商店街「ハッピーロード大山商店街」。200店舗が連なるアーケードで発見した、気になるお店を親子で突撃します!

ランチからおやつまで! 小腹を満たすお餅屋さん

地元で長く愛されている伊勢屋餅菓子店。一見和菓子屋さんと思いきや、おにぎりや海苔巻きまで種類豊富で、ランチにも利用できるお店です。

看板メニューは3種類あるお団子。90円なのに大きなお団子が4つあり、とてもコスパのいい1本! お団子はとってもモチモチで柔らかく、あんだんごは草餅の風味とあんこがベストマッチ。磯辺は醤油の香りがよく、みたらはタレの甘さがベストすぎて悪魔的に美味しく、小腹も満たされ育児の疲れも吹っ飛びます。

お祝い事に使える箱入りの赤飯や1歳のお誕生日の一升餅(白、赤各1キロセットで3,800円)も頼め、雛祭りや5月の節句の和菓子など、子育て家族のイベント時にもお勧めです。



詳しいたんけん記事はWEBをチェック!



なんとタビオカドリンク発見! お汁粉のお餅の代わりにタビオカが入っている「タビるこ」は、今までなかったのが不思議なほどの相性の良さで、1度タビる価値有りですよ。

伊勢屋餅菓子店

板橋区大山町47-6
03-3973-6255
8:00~19:00
毎週火曜日(不定休あり)

ママライター miho

たんけんて発見した気になるニュースをお届けします。これであなたもハッピーロード通!

ハッピーでんきマンから子どもたちへの贈りもの

「げんきとえがおとフライングボディアタック」

「まちづくり大山みらい株式会社」の公式レスラー ハッピーでんきマンが所属する**いたばしプロレス**から**絵本**が出版されたのはご存知ですか? ストーリーをはやて選手、あたたかいイラストをまるこ選手が手掛けた渾身の一冊。

実は昨年クリスマスには、弥生児童館にて絵本の贈呈式イベントを開催。ハッピーでんきマンが登場して絵本をプレゼントしたり、プロレスの技を披露したりと、楽しいイベントとなりました!

プロレスから学ぶ、「明るく生きていく為のヒント」がこの絵本に隠されています! ぜひお子さんと一緒に、絵本を探しに出掛けてみてくださいね!

絵本は、まちづくり大山みらい株式会社から区内の公立・私立保育園、児童館、あいキッズの合計206カ所に寄贈されました。

仲の悪い4人のプロレスラーが住む『元氣と笑顔の町』が舞台。他の町から来たプロレスラーと戦うべく、4人が心を一つにするには...?



そのでんき 安くなるかも?! 大山ハッピーでんき公式HPはこちら



大山ハッピーでんきは、ハッピーロード大山商店街振興組合の100%出資会社「まちづくり大山みらい株式会社」が運営する**お財布と板橋にやさしい電気事業**のこと。収益の一部は、板橋区の地域へ還元されます。

ハッピーでんきマン



KajiPan!

住所：徳丸1-18-1-101
電話：03-6906-6762

米粉100%で、乳・卵不使用の食パン。
1斤より事前予約制での注文販売です。



モスバーガー 成増店

住所：成増2-15-10
電話：03-3975-1582

米粉を100%使用したパンズの低アレルギーバーガー。個包装なので安心!



アレルギーっ子も、今は大丈夫な子も必見!
食物アレルギーに配慮した商品
板橋区「ならココ」にあります♪



4店舗の詳しい情報はWEBで



コスモスハーモニー 志村店

住所：志村2-6-13 小林セブンデメゾン1F
電話：03-5994-1016

卵不使用のポークシューマイ(冷凍)。
安心安全をモットーに、さまざまな自然食品を取り扱っています。



シャトラーゼ 高島平店

住所：高島平1-34-15
電話：03-5945-9133

乳・卵・小麦粉不使用ケーキ(冷凍)。
自宅で好きなトッピングを乗せればオリジナルケーキの完成♪

※商品は一例です。詳細は、店員さんに確認しましょう。
※現在の営業状況については各店HP等でご確認ください。

適切な情報をいつでもゲット!

- ◆ アレルギーポータル
<日本アレルギー学会・厚生労働省>
<https://allergyportal.jp/>
- ◆ 東京都アレルギー情報navi.
<東京都福祉保健局>
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/allergy/>

食物アレルギー配慮レシピが満載!



君とごはん
Allergy Free Cooking

レシピ動画で作り方が確認できるので、料理初心者でも安心です。

- ◆ 君とごはん
<https://kimitogohan.net>

おうち時間の活用にも!

Coming soon



▲ 過去のお茶会風景



アレルギーっ子ママ
良子さんのインタビューは
WEBで!



ママスマイルでは、気軽に情報交換できる場として「アレルギーっ子 & アトピーっ子ママのおはなし会」を開催予定です。詳細は決まり次第、LINE@とWEBにてお知らせします。

アレルギー Q&A

アレルギー体験ママがお答えします。

特集

ママなら知っておきたい 食物アレルギー!

離乳食を始めるとき、アレルギーの症状が出ないかドキドキした日々。実は、食物アレルギーって赤ちゃんのときだけではなく、いつ発症するかわからないんです。何かあったときのために、情報には敏感でいたいですね。

そもそも食物アレルギーって何?

「アレルギー」には、ダニ、カビ、花粉、食物などいろいろなものがありますが、その中で、食物が体内に入り、アレルギー反応を引き起こす場合を食物アレルギーと呼びます。また、食物に触ったり、吸い込んだりだけで症状が出る場合があります。
(東京都アレルギー情報センターより引用・一部改変)

アレルギーの原因となる物質

大人でも急になることがあります。私は最近マングローアレルギーになりました。

アレルギーを発症するのは子どもだけ?

Q2



琴さん
二児のママ

食品に表示されている特定アレルギー(27品目)だけ気にすればいい?

Q3

27品目に入っていないと商品への表示義務がありません。アレルギー反応があった場合は、自分で成分をチェックしなければなりません。



良子さん
二児のママ
5歳息子：小麦・卵・乳・大豆・ごま・エビアレルギー

Q4

「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」といって、特定の食べ物を食べてから運動すると誘発されるアレルギーもあるんです。パスタ(小麦)を食べてからダンスをしたら発症しました。



裕子さん
一児のママ

Q5

一度アレルギーになっただけで治らない?

うちは卵がNGでしたが、食べられる量を徐々に増やしていくことで耐性がついて食べられるようになりました。現在でも血液検査では卵アレルギーの数値が出ていますが、実際には食べられています。



由香さん
二児のママ
3歳息子：卵アレルギー



これ、食べられる?

うん!食べられる~

お菓子の交換も実は危険!?

渡す相手のパパママに確認しましょう!
こうしたやりとりにもマナーがあるんですね。

板橋再発見

#####

vol.12

志村三丁目

板橋区の駅と、その周辺の街やグルメをご紹介します!



Let's go find it!

☆ ※おすすめグルメ

● ※赤ちゃんの駅

光が差す街、志村三丁目

都心からずっと地下を走ってくる都営三田線。志村坂上駅を発車し1分、視界がパッと明るくなったら、地上駅の志村三丁目に到着!青空と太陽が「おかえり!」と出迎えてくれるような感じがして、嬉しくなります。

周辺には大型スーパーがたくさん。「今日はどこにする?」と子どもに聞き、その日の気分で夕飯の買い物を楽しんでいます。基盤の目のように整った広い道、そして公園もたくさん。ファミリーで過ごしやすい穏やかな街です。

(文 = masayo)



nice

小島屋

Yummy

おいしいグルメを食べたママライターの記事はQRコードから…☆

う道

グランピエール

(グルメ紹介 = KAORU, masayo, mai-mai)

イタバシーナ見たよ! で特典あります!!

ブーランジェリー ラヴィブリアント
板橋区東新町1-17-4 タカラハイツ 1F

100円 OFF!!
※500円以上お買い上げの方

無期限

麺屋 はちどり
板橋区板橋3-14-2

トッピングまたは大盛サービス

無期限

イタバシーナおうえん隊
板橋区
株式会社プロッサム
株式会社 Peby Style
株式会社リブラン
まちづくり大山みらい株式会社
めぐるスイッチプロジェクト
いつもありがとうございます

Spainbar はるばる
板橋区大山東町39-2 白石ビル103

キッズドリンクプレゼント
※小学生以下のお子様連れの方

ピッツェリア モニカ
板橋区高島平9-42-7

プチデザートサービス
※2020年9月末日まで

コスモスハーモニー 志村店
板橋区志村2-6-13 小林セブンデメゾン1F

スキンケアサンプルプレゼント
※2020年8月末日まで

ママスマイル LINE 公式アカウント

登録で最新情報をGET!



<HP><https://itabashi-na.com> くわしくはWEBで

<お問い合わせ>mamsmile.info@gmail.com

イタバシーナ