

山本助産院だより

2018. 6
236-0031
横浜市金沢区六浦 2-14-12
TEL 045-788-6601
http://yamamotojyosanin.com



お知らせ

7月7日(土)14:00~15:00 山本助産院見学ツアー!!
「助産院ってどんなところ?」そんな疑問を解決!どんな方でも参加OKです。特にこれから妊娠を考えている女性やご家族の方、大歓迎です!周りのお友達にぜひご紹介ください。ご予約・お問合せは山本助産院(045-788-6601)まで。

*詩子のつぶやき*vol.79

母・祖母から受け継いだレシピ

助産院で行う「食の会」は、皆さんとても楽しみにしていて、毎回メニューを考えて、作って・食べて・おしゃべりしてあっという間に時間が過ぎていきます。

今回は、母直伝の5色ご飯でした。(3色でも5色でOK)

サラリーマンだった父の給料日前は、そばろご飯が登場するのですが、色とりどりでおいしくて姉弟そろって大好きなメニューでした。今思えば、給料日前のピンチ飯だったのです。

そばろご飯と言えば、鳥そばろなど色とりどりに野菜や卵などをきれいに盛り付ければ良いので材料はお好きなものをのせるだけですが、メインのそばろが「母直伝」なのです。

いたって簡単、秋刀魚のかき焼き缶詰があればよいのです。

フライパンに缶から取り出した秋刀魚を粗く細かに木べらでほぐします。油も引かず、調味料も足さず、缶詰の味そのまま、中火にかけたあたりから、汁けがなくなりパラパラするまで煎り付けていきます。根気がいりますが、たくさん作っておけば、とても便利です。

炒り卵・インゲン・人参・キノコ類・紅生姜・のりなどなど、とにかく冷蔵庫の中にある野菜などをさっとゆでて下処理したら、粗みじんにして、全部細かくします。

それをきれいにご飯に盛り付ければ出来上がり!

何を伝えたいかという、この秋刀魚缶詰のそばろは、インターネットのどこを検索しても出てこなくて

へへへ祖母の発明だね!!と、思っていました。ところが・・・あったのです。

えっ!作っている人いるんだね～と思ってよくよく読んでみたら、次男のお嫁さんの投稿ではないか((´▽`))

cookpadに掲載されていたのです。

皆さん、ぜひぜひお試しください。「秋刀魚缶詰そばろ丼」で出てきます。

息子たちも小さい時から食べて育ちました。孫も食べてる大好きレシピ。天国でひいおばあさんも喜んでいてくれることでしょう。

ピンチご飯は、母の愛情ご飯です。

たんぽぽ◎ベリーダンスショー◎

たんぽぽでベリーダンス講座をしてくださっているジンオリエンタルスタジオのダンサーのみなさんが生演奏をバックに本格的なベリーダンスを披露します。ベリーダンスの歴史や楽しいトーク、ミニレッスンもあります。

「生のショーを子育て真っ最中のママやこどもたちに見る機会を作り、楽しい時間を過ごしてほしい」という想いで、やってくださる贅沢なショーです。ぜひご覧ください!

6月28日(木)10:00-12:00

参加費 1000円 <予約制>

(収益はすくすく赤ちゃん献金に寄付されます)



☆ 調理スタッフ 加藤育子 ☆

こんにちは、キッチンの加藤です。助産院には12年前、長女の母乳相談からお世話になっていました。息子二人も出産しました。あいあい倶楽部のスタッフとして活動し、沢山のママ友達と出会うことができました。

次男が幼稚園入園に伴い、産後ヘルパーを始め、今ではたんぽぽスタッフとしても活動しています。私が育児を楽しむ事ができたように、皆さんが子育てを楽しんでいただけるお手伝いが出来たらと思っています。

これから暑くなって来ますが、疲労回復、食欲不振や食中毒対策に良い簡単レシピです。

<長芋とえのきの梅和え>

長芋を細い千切りにする。えのきも食べやすい長さに切り、茹でる。

梅干しを滑らかになるようにみじん切りにして、だし醤油と合わせる。

長芋とえのきと混ぜたら、出来上がり。長芋が無ければ、胡瓜や大根など代用可能です。

☆親子で健康チェック☆

ベテラン小児科医、横浜市立大学附属 総合周産期母子医療センター 一部 関和男先生の診察が受けられます。

6月25日(月)13:00-15:00 <予約制>

健診終了後、関先生を囲んでQ&Aのコーナーがあります♪

費用: 2000円 (親子で)

お子さんの年齢制限はありません
持ち物: 母子手帳、おくるみ、タオル

ママ: 助産師によるチェック

- ・体重、体脂肪計測
- ・血圧測定
- ・血管チェック (BA チェッカー)
- ・皮膚水分量チェック
- ・乳房クイックマッサージ

お子さん: 小児科医によるチェック

- ・体重、身長測定
- ・医師による発達発育チェック 相談 など

～癒やしの時間～

各施術師が山本助産院 地下リラクゼーションルームにて出張で行います。

産前産後の身体をいたわってくださいね。

6/4(月) こころ整体

6/13(水) アロママッサージ (小高五月)

6/18(月) こころ整体

6/21(木) リフレクソロジー (長谷川)

1回 40分 3000円

10:00-15:00 (1時間おひとり) で受け付けます。予約は助産院へどうぞ。