

ママに 知ってほしい「幸せごはん」

～健康的な食生活を営む力を育む食育～ 第2回


NPO法人 日本食育協会 食育指導士 吉田 俊子

当協会は、未来を担う子どもたちや、その保護者、日本経済を担う成人に対し「食」の啓蒙活動及び「食育」に関する知識の普及活動を行い、健康な社会の基盤づくりに寄与することを目的に、2004年に設立しました。

「タンパク質」といえば、「お肉中心の西洋型食事」から、「まごはやさしい幸せごはん」へ！

今「食育」でもっとも気になるのは、未来を担う子どもたちの問題です。伝統的な食生活から遠く離れ、過去半世紀の間に、動物性タンパク質は約4倍、動物性脂肪は約5倍の摂取量になっています。逆に米を含む穀物の炭水化物は約40%減少、ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取量も大幅に減少しています。

ポイント みんなで食べよう「ま・ご・は・や・さ・し・い・幸せごはん」

- | | |
|--|----------------------------|
| ま 豆類 | や 野菜、地元で採れた旬のもの |
| ご ゴマ | さ 魚、特にいわし、あじ、さんま、さば |
| は わかめなど海藻類 | し シイタケなどキノコ類 |
|  | い イモ類 |
| | 幸せごはん 主食の米 |

日本人が昔から食べてきた伝統的な食品の頭文字を集めてつなげた言葉です。これらを積極的に取り入れることにより、バランスよく栄養を取ることができるだけでなく、生活習慣病予防にもつながります。

「大豆は畑の肉」とよく表現されるとおり、みそ・しょうゆ・納豆・湯葉・高野豆腐・きな粉等、大豆製品には頭がよくなる「レシチン」をはじめとする良質な「タンパク質」、骨や歯に良い「カルシウム」などを含む素晴らしい食べ物です。19世紀末に実施されたウィーン万国博覧会に日本の特産物として大豆が出品された際には、ヨーロッパでその栄養価の高さが注目されました。ドイツではタンパク質が豊富なことが高く評価され栽培に取り組みましたが、残念なことにヨーロッパの土壌は大豆栽培に不向きでした。しかし、

「大豆は畑の肉」というキャッチフレーズは広く知られることになりました。

一方で、日本の文化は大豆と密接なかかわりがあります。今、改めて見直したいのは、日本人が伝統的に食べてきた食事の素晴らしさです。伝統的な食生活は身体が受け入れやすく、またよく噛むことにより消化吸収を助け、脳の血液量を増加させます。さらに知的発育を促し、老化防止にもなります。

テクニック ママの工夫で大豆を取りやすく！

大豆のよさは理解できても、肉・焼肉・から揚げ・ハンバーグが大好きな我が家では無理かも……と思われるかもしれません。簡単な工夫で豆類を無理なく摂取できる食事することができます。例えば、ハンバーグにはミンチ肉を減らし、煮豆をつぶして混ぜるテクニック。サラダにはピーナッツやクルミを細かく切って混ぜるとより風味豊かになります。また、焼き豆腐を水切りし、フライパンでんにくとしょうゆで焼き、青ネギ、玉葱、キノコを添えれば、豆腐もステーキのようにボリュームある一品になります。

ステップ 幸せごはんのキーワード

作り手のママには心の栄養も必要です。それは、「いただきます」や「ごちそうさま」に「ママおいしかったよ。ありがとう」の言葉等を添えることです。何気ない、いつもの言葉が、作り手にとって作り甲斐を感じる「魔法の言葉」になるのです。

- | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|---|
| まごはやさしい
(幸せごはん)
血液サラサラ | 早寝早起き
(休養睡眠)
寝る子は育つ | 全身で遊ぼう
(適度な運動)
全身の血液をスムーズに |
|-------------------------------------|----------------------------------|---|

あ と が き

東日本大震災では、多くの子どもたちの笑顔が失われました。多方面からの育みの輪がひろがっているとはいえ、悲しかった思い出が癒されるには、まだまだ時が必要でしょう。一日でも早く笑顔の溢れる生活が戻ってほしいですね。いよいよ夏休み。山や海に夢を馳せ、笑顔いっぱい楽しさいっぱい思いで、夏を迎えられることと思います。次世代を担う子どもたちが、楽しい思い出と共に、たくましく健やかに育ってくれることを願ってやみません。

広報委員会 副委員長 藤本 勝一

文章を美しく あなたの あ・し・あ・と 残すお手伝い

少部数・低予算・短納期でも印刷を！のご要望にお応えできるお店

有限会社 **章美プリント**

〒601-8441 京都市南区西九条南田町41 (東寺南門前下ル一筋目東)
TEL (075)691-1624 FAX (075)661-0292 http://www.syobiprint.co.jp



発行所 公益社団法人京都市児童館学童連盟
〒604-8101
京都市中京区柳馬場御池角朝日ビル5階
TEL(075)256-0280・FAX(075)256-5688
http://www.kyo-yancha.ne.jp/
発行人 会長 山手重信
編集人 委員長 吉江達朗
印刷所 有限会社 章美プリント
TEL(075)691-1624・FAX(075)661-0292

イラスト提供：所崎 三鈴



東日本大震災応援プロジェクト 缶バッジで ひるげよう 笑顔の輪

～京都からみんなの笑顔をはっしん！～



5月の各ブロック児童館・学童保育所まつりにて、子どもたちがたくさん「笑顔」の絵をデザインしました！

みんなの「笑顔」が缶バッジにへんし～ん！
東日本大震災の被災者の方々にも笑顔を取り戻してもらえますように。

10月8日(土)の京都やんちゃフェスタ2011(第1部)にて、募金にご協力いただいた方に缶バッジをお渡しします。

ご協力どうぞよろしくお願いいたします。バッジを身につけることで、京都の子どもたち一人ひとりが、そして市民の皆様が、継続した支援と応援する気持ちを共感できますように……。

京都市の児童館・学童保育所がつくる子どものためのお祭り「やんちゃフェスタ」を今年も開催します。

梅小路公園に児童館がやってくる!! 第1部 京都やんちゃフェスタ2011

とき 平成23年10月8日(土)
午前10時～午後3時30分(雨天決行)
ところ 京都市梅小路公園
(市バス「七条大宮」「梅小路公園前」下車)

入場無料

「元気にいこうニッポン！ 京都から笑顔を！」をサブテーマに、ステージをはじめ、さまざまな遊びのコーナー、各種団体のコーナー等を展開します。皆様のご来場をお待ちしています。



(昨年の様子)

お問い合わせ 公益社団法人 京都市児童館学童連盟 TEL 075-256-0280

平成23年度 健全育成・子育て支援事業

京都市営地下鉄開業30周年事業連携

子どもたちの 願いを乗せて

—「京の七夕」事業との
コラボレーション企画—

平成23年8月6日(土)～15日(月)の期間、京都市地下鉄・地下鉄各駅・市バス(一部路線)に児童館・学童保育所・保育園の子どもたちの願い事を書いた短冊が飾られます。

お問い合わせ
公益社団法人 京都市児童館学童連盟
TEL 075-256-0280

特集

児童館・学童保育所まつり

子どもたちの笑顔が
はじけていました。



※各写真の下に、実施日・会場・参加人数（概数）を記しています。

西京区ブロックは、屋外での開催予定でしたが、当日は雨のため中止となりました。

左京・東山区ブロック

世界！あそび発見！

～パスポートを持って世界をめぐる～

あいにくのお天気で企画を変更し、主に体育館での開催となりました。ステージでは子どもたちの元気いっぱいの開幕太鼓、歌やダンス、遊びの発表や、大学生のジャグリングショーを楽しみました。また乳幼児コーナーでは、親子で電車ごっこを楽しみました。歓声のあがる中、笑顔いっぱいのまつりとなりました。



5/28 養正小学校 900人

山科区・醍醐ブロック

やんちゃワールド2011

“世界へとびだせ！あそびトラベラー”

当日は好天に恵まれ、大勢の来場者で終始にぎわった一日となりました。午前は、劇団「風の子北海道」による「十二の月の物語」を鑑賞しました。出演者の熱演に子どもたちも物語の世界にくんぐん引き込まれ、集中して観ていました。

午後は、「世界の遊び」をテーマにコーナーを展開。参加した子どもたちは、パスポートを手に「あそびトラベラー」となり、11の国や地域を旅してその場所にちなんだ遊びや工作を楽しみ、ちょっとした世界旅行の気分を味わいました。



5/21 醍醐西小学校 1,000人

北・上京・中京区ブロック

ぐるり世界一周！

～船岡山アドベンチャー!!～

「アメリカな工作 YES WE 缶」「チャレンジ！ヨーロッパ！たのしいゲームがいっぱい！いくつクリアできるかな!?!」「きて！みて！あそんで！アジア遊び・アジアな遊びを体験しよう!」「動物パラダイス・ぐるっとジャングルをひとまわり！アフリカ動物とあそぼう!」等のコーナーや、4人の海賊と対決できるコーナーがあり、雨にもかかわらず子どもたちは楽しく、和気あいあいとした一日をすごしました。



5/28 楽只小学校体育館 550人

下京・南区ブロック

やんちゃワールド

～にんじゃになるんじゃ!～

さわやかな好天に恵まれ、たくさんの来場者が忍者の世界を楽しみました。午前中はアイテムを作ったり、修業をしたり、対戦したり好きなコーナーで遊びました。乳幼児コーナーや東日本大震災応援コーナーも好評でした。午後からの「伊賀流忍者集団『黒党（くろんど）』による忍者ショーでは、数人の子どもが舞台上に上がって参加したり、楽しいひとときを過ごしました。



5/21 吉祥院小学校 1,000人

右京区ブロック

あつまれ みんな

いっしょに あ・そ・ぼ!

会館内では子どもたちのステージ発表・ジャグリングショー、乳幼児コーナーが展開されました。公園では、「ふしぎ」をテーマにした5つのコーナーや起震車体験・ミニパトカー展示・フェイスペイント等もあり、子どもたちの歓声が絶えませんでした。中・高生によるジュース販売も行われるなど、たくさんの親子で終日にぎわった児童館まつりとなりました。



5/21 右京ふれあい文化会館および太秦安井公園芝生広場 2,000人

伏見区ブロック

伏見南浜小学校に児童館がやってくる

晴天に恵まれ、多くの来場者がありました。午前は劇団「むむのこ」による光る影絵やパネルシアター公演を楽しみました。午後からは、「わいわいあそぼうげんキッズ」～ちびっこ海賊大集合!!～をキャッチフレーズに会場全体を海賊のテーマで統一し、子どもたちは楽しそうに各コーナーをまわっていました。当日は同志社大学の学生によるダブルタッチや、模擬店でのパン販売もあり、賑やかなおまつりになりました。



5/21 伏見南浜小学校 1,200人

京都市祥豊児童館

JR西大路駅から西へ徒歩8分、祥豊小学校の敷地内に今年4月に開館しました。木の香りと温もりがいっぱいで、緑化スペースがあり、天窓からの陽射しがとても明るい素敵な建物です。子どもたちの健全育成の場として、子育て支援のセンターとして、また地域コミュニティの場として利用者のニーズに応じたさまざまな活動を行っていきたくと考えています。地域に愛される児童館を目指し、これから活動を進めてまいります。 館長 川端 一彰



京都市桃山東児童館

緑豊かな桃山の丘に、丸い屋根のあたたかみのある木造の児童館が生まれました。京都市桃山東小学校の北側に隣接しています。桃山東児童館の職員は、乳幼児さんとその保護者の支援や小・中高生をまきこんだ地域交流に取り組んでいきたいと夢いっぱいです。ぜひ、遊びに来てください。合言葉は「みんないっしょ！ いっつもいっしょ！」



館長 梶川 幸代

京都市川岡東児童館

今年4月、川岡東小学校敷地内にオープンしました。木造平屋建ての木の香りのする児童館です。地域の乳幼児親子、小学生をはじめ、隣の桂川中学校の生徒たちも遊びにきています。川岡東学区の自治連合会の皆様には、大変あたたかく児童館を迎え入れていただき、心強い毎日です。地域の皆様に「川岡東児童館があっよかった」と思っただけのよう、異世代交流やさまざまな楽しい活動を進めていきたいと思っております。 館長 田中 由紀子



新設館
紹介



オフィスの「ない」をすぐにお届け！

たのめーる

株式会社 大塚商会 京都支店
〒604-8171 京都市中京区烏丸通御池下ル虎屋町566-1
TEL: 075-252-3671 http://www.tanomail.com/

一緒にうれしい
On Your Side

みなさまのすぐとなりで京都市中央信用金庫がいます。
京都中央信用金庫
本店/京都市下京区四條通烏丸西入ル
☎ 075 (223) 2525
☎ 0120-201-580 (フリーダイヤル)
www.chushin.co.jp

お持ち帰り コーナー

※廃材コーナー
〒615-0055 京都市右京区西院西田町58-3
大塚建設株式会社

木材・タイル・レンガ等
コーナーにある廃材は
全て“ご自由にお持ち
帰りいただけます”
壁面には弊社施工事例
やイベントの様子を展
示しております。
是非ご覧下さいませ！
目印は太陽マーク！
TEL.075-311-3366

ながーい、おつきあい。

年金 給与

お受け取りは近くて便利な京都銀行へ

飾らない銀行
京都銀行
http://www.kyotobank.co.jp/

『安心広げます』

東京海上日動火災保険(株)代理店
(有) 京都マリン
【火災・傷害・自動車・賠償責任】
〒604-0857 中京区烏丸二条上ル西側
京栄丸ビル5F
TEL 075-241-2373(代表)
FAX 075-241-2485

