

# 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3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。

## 涼しくなってきた秋こそ身につけたい朝ごはん習慣

**ポイント** 爽やかな秋、食欲の秋、そしてやがて来る冬に備えて、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣を身につけてみませんか？

Q：もし、朝ごはんを抜くとどうなるの？

A：空腹のまま外に出ると、体温の上昇が遅いので寒さをまともにうけてしまいます。記憶力や集中力の低下、特に年齢が低いほど午前中の知的作業に影響し、創造的な感覚も鈍化します。これは脳の栄養失調。欠食時は体内の臓器からのグリコーゲンが分解され、この時に乳酸が出て筋肉疲労をおこします。

だから、朝ごはんは大事なですね。生活のリズムが不規則にならないよう、朝8時頃までには朝食を食べましょう。

……とはいっても、ママは朝から大忙し。お子さんを起こすのは大変ですよね。朝の目覚めをよくするには、子どもたちの夕食を脂肪分の少ないメニューにしましょう。消化吸収をしやすくするためです。また、できるだけ寝る4時間前に食事をすませると、翌朝、空腹で自然に目が覚めます。

**テクニク** 日本人にふさわしい幸せごはんの主食は、お米。新米の季節ですから、普段はパン党だというママもごはんにしてみても？

### レシピその1

#### おむすびのおともに！「マグカップ味噌汁」

小分けされたカツオぶしパックをマグカップに1袋入れ、味噌を大さじ1位、とろろ昆布や、カットわかめ、葱等を入れて湯を注いでできあがり。(野菜スープをたくさん作って



分けておき、朝は温めて味噌を入れるだけというのもおいしいです)

### レシピその2

#### 「秋色の幸せごはん」



材料 (4人分)

米2合 干切りにんじん80g ちりめんじゃこ30g 昆布6g 薄口しょうゆ大さじ1 お酒大さじ1 塩少々 いらごま少々

作り方

といだお米と、ごま以外の材料を炊飯器に全部入れて炊く。炊き上がったらかごまをお好みでふりかけます。

### レシピその3

#### 「笑顔の葱焼きおにぎり」

材料 (おにぎり10個分)

ごはん4杯 葱30g 味噌50g みりん大さじ2 すりごま少々

作り方

鍋に味噌とみりんを入れ、弱火にかけなじんできたらすりごまを入れます。できたタレをおにぎりの表面に塗り、180度に温めたオーブントースターで約6分焼きます。



また、漬物やきんぴらなどの常備菜を増やしてみるのもひとつです。主菜・副菜・味噌汁と、なおよいバランスに。さあ、ここまでクリアできたかどうかでしょう。子どもの寝つきや寝起きがよくなっていたりしませんか？ 体がだるいなどの不定愁訴の率はさがったりしませんか？ そして、ママのお肌は？

家族の健康を保つためにもどうか、チャレンジの一步をふみだしていただきたいものです。

## ● あとがき ●

暑かった夏休み、子どもたちは毎日毎日元気に遊びました。日ごろできないことにもじっくり取り組んで泣いて笑ってけんかして……それでもたたくまじりました。

東日本大震災後、全国で防災教育の見直しが行われており、遊びは「体力、判断力、協働力を育む」として、防災を意識した集団遊びを取り入れている学校もあるようです。自分や友達の命を守る力は普段の遊びや学習の積み重ね……今私たちは、遊びを通して、自らが考える力をつけられるようなかかわりが大切だと感じています。

広報委員会 委員 飯吉 昌子

## 『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



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



# 京都やんちゃフェスタ2011

第1部

今年度も「やんちゃフェスタ」が10月8日(土)、梅小路公園にて開催されました。今年は、東日本大震災の被災地へ「笑顔の輪をひろげよう」との思いを込めて、支援ブース・コーナーを設けました。また、その他にもライブトゥギャザー(ステージ発表)、遊びや工作コーナー、乳幼児向けコーナーをはじめ盛りだくさんの内容となり、子どもたちだけでなく大人の方にも笑顔が溢れるお祭りになりました。



中高生が「東日本大震災応援プロジェクトコーナー」を担当しました。募金にご協力、ありがとうございました。

快晴の秋空の下、  
約40,000人もの  
来場者がありました。  
また来年も、会場  
お待ちしております！



## 子育て・子どもたちってこんなに素敵だよ！

第2部

# 京都やんちゃフェスタ2011



親子で楽しめるステージ

クッキーズコンサート

親子で楽しめるコーナー

作って楽しむ・体で楽しむ

子育て情報の提供・啓発

子どもたちの絵画展示コーナー

など

※第2部は、主に乳幼児親子を対象にしたイベントです。

**入場無料**

とき 平成24年1月21日(土) 午前10時～午後3時30分

ところ みやこめっせ(京都市勤業館)

(地下鉄東西線「東山駅」、市バス「京都府会館美術館前」「東山二条」下車)



パパ・ママが  
楽しめるコーナーも  
あるよ！

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！  
※廃材コーナー  
目印は太陽マーク！  
Tel.075-311-3366  
〒615-0055 京都市右京区西院西田町58-3 大登建設株式会社

## 京都市壬生児童館



## 「お茶会やってます！」

5年前からお茶会を始めました。毎月1回、地域のボランティアの方々に講師をお願いして、図書室で行っています。  
毛氈を敷いた上に着席して、ようかんや落雁などのお茶菓子を食べ、その後お抹茶をいただきます。

お抹茶をいただく時にお茶碗の絵の書いてあるところをまわして、何も絵のないところに口をつけていただくことなどの作法を教えてください。  
1年生はお抹茶の独特の風味を嫌がって、最初の頃は一口も飲めない子どももいますが、徐々に慣れてくるようです。2・3年生になると、「お運び」（お茶碗の運び役）をしますが、真剣な顔つきで取り組む子どもたちの様子を見ると、少しずつ「お茶の心」が分かってくるのかなと思います。

館長 坂本 千晶

## こなんん やってます～

特色ある活動をされている児童館・学童保育所を2つ紹介します。

## 「ニコニコ広がるエコキャップ交流」

平成20年9月から始まった「世界の子どもたちにワクチンを届けよう」の取組みから3年がたちました。この間地域の皆様のご協力をいただき、現在ではたくさんのエコキャップが児童館に集まってきました。

今年度より東山老人福祉センターの高齢者と共に、汚れたキャップの分別やシールはがしの「エコキャップ交流」を始めました。日本地図の台紙に、はがしたシールをはりながら、「おばあちゃんこの県に行ったことがあるよ。」「僕も行ったよ。」など楽しそうな会話が弾み、皆のニコニコした表情は心温まる光景です。この取組みを通して、人と人とのコミュニケーションを深め、思いやりの輪が広がれば素晴らしいと思います。

館長 谷角 美貴子

## 京都市清水児童館



## 子育てボランティアバンク事業

地域の子育て応援します！

公益社団法人 京都市児童館学童連盟では、子どもや子育てに関心のある方にボランティアバンクに登録していただき、児童館などの活動場所の情報提供や、子どもや子育てについて理解を深めるための講習会を行うなど「子育てボランティアバンク」の取組みを進めています。

今回の「やんちゃフェスタ2011」においても震災への支援の一環として『缶バッジ作り』から当日のコーナー展開まで活躍して頂きました。

関心のある方は、ホームページ「京都市の児童館」にある子育てボランティアバンクのページ <http://www.kyo-yancha.ne.jp/vbank/> をご覧ください。



お知らせ

京都市に  
127・128番目の  
児童館ができました！

★京都市岩倉南児童館 (9月1日開設) 京都市左京区岩倉下在地町213番地の1 TEL: 706-6100  
★京都市朱雀第三児童館 (11月1日開設) 京都市中京区壬生松原町19番地の2 TEL: 326-6909

詳しくは次号にて

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>



なが——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/>

## いっしょに 子育て たのしいね



「子育てサークル」をご存知ですか？子育て中の親が自主的に集まり、育児の楽しみや悩みを話し合ったり、遊んだり、さまざまな活動をするサークルです。京都市内でもたくさんのグループが活動し、ネットワークを広げています。今号も幅広い活動をされている「京都子育てネットワーク」から2グループを紹介いたします。

京都子育て  
ネットワーク  
代表者 藤本 明美

活動内容 … 子育てサークルの情報収集と提供・応援、  
仲間作り・育ちあいの応援、情報発信  
連絡先 … 075-525-2736  
URL … <http://www.estyle.ne.jp/kk-net/>

## 「トコトコの会京都」

ダウン症や障がいのある子どもを育てる親たちの会です。2008年にmixiで知り合った仲間写真展を開催したことから始まりました。毎年、写真展「しあわせのかたち」を開催し、各地のイベントに写真の巡回展示もしています。写真展を通して、障がいについて理解を深めるきっかけになってほしい、社会の中で安心して子育てをしたいという気持ちを知ってほしい、楽しいことも不安なことも語り合える仲間を作りたい、そんな思いでさまざまな活動に取り組んでいます。写真展以外にも、ダンス・自転車遊び・水遊び・ピクニック・コンサート・言語や食事の学習会・作業所見学・看護学生と語る会……、などなど。皆様のご参加お待ちしております。

代表 石田 智子



## 「働くママ☆パパの子育てサークル まんまる😊みなみん」

「南区の親子みんなが仲良く集まってGoodな瞬間を過ごし、ニコニコ楽しみ、友だちの輪が広がっていく場所」をイメージして、名づけました。

「日曜日にこそ、集まる場所を」との願いから、今年の5月より活動をスタートしました。現在10組ほどの親子が集まり、いっしょにわらべうたを歌ったり、工作や季節のイベントなどを通して、仲よく過ごしています。

仕事をしているために、平日はなかなか子育ての話ができなかったり、ゆっくり子どもと遊べなかったり……、働いているからこそその悩みは数々あります。そんなママ☆パパが月に一度、日曜日に集まって、ほっこりと和やかな、まんまるな時間を過ごしているサークルです。

代表 中村 香織



## 学童クラブの登録申請について

学童クラブは、両親の共働きなどで昼間留守家庭になる家庭の低学年児童を対象に、放課後の子どもたちの生活の場として、家庭的な温かい雰囲気大切に活動しています。学童クラブは登録制で、申請が必要です。次年度の登録申請は、例年1月から各児童館・学童保育所で申請書類を配布し、2月から受け付ける予定です。

\*対象：放課後、児童を保護する者がいない家庭などの小学校1～3年生の児童（障害のある児童は4年生まで）

\*実施時間：〈月～金曜日〉……下校時～午後6時30分  
〈土曜日及び学校長期休業中など〉……午前8時30分～午後6時30分

\*費用：世帯の収入状況に応じて利用料を負担していただけます。午後6時以降については、延長分の利用料が必要です。なお、おやつ代などが別途必要となります。

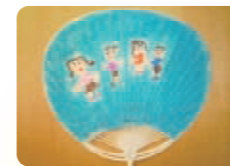
詳しくは、各児童館・学童保育所へお問い合わせください。



京都市西京児童館  
学童クラブ児童 (3年)  
世代間交流工作「ケロケロうちわ」  
おばあちゃんに教えてもらって  
よかった。とても楽しかった。



下鳥羽児童館  
重 葵乃 (1年)  
絵画「楽しかった びわ湖こどもの国」  
バスに乗ってびわ湖こどもの国に  
行ったよ！とても楽しかった!!



京都市川岡東児童館  
学童クラブ児童 (1年)  
うちわ工作「夏」  
「なつまつり」に向けておみこしを作り、  
Myうちわを作って盛り上げました！



桃の里児童館 学童クラブ児童  
1～3年児童合同 折り紙工作  
「夜の森で、おばけがいっぱい遊んでる」  
児童たちが月はじめに、テーマを決めて  
壁面飾りを作ります。

一緒にうれしい  
On Your Side

みなさまのすぐとなり京都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](http://www.chushin.co.jp)

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 京都市中京区丸太通御池下ル虎屋町566-1  
TEL: 075-252-3671 <http://www.tanomail.com/>