

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～ **最終回**

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。

噛む子、食べる子、元気な子!!

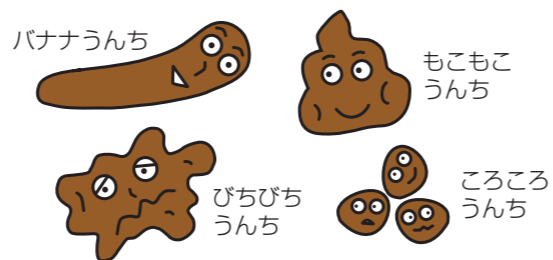
最初のひと口目は大人も100回噛んで食べてみましょう。そうすると、ふた口目以降も30回以上噛む習慣が身につくようになります。ひと口20回以内で食べてしまうことができるメニューばかりだと、太りやすくなります。

食べ方を育てるステージともいえる乳幼児期では、「食べ物を食べる機能」「正しい発音を助ける機能」「あごと顔の健康的な成長を促す機能」「正しい位置に永久歯を導く機能」を育みます。噛んで味わうことは脳で味わうこと。よく噛むということは上記の他に「味わい」「歯ごたえ」で過去の食の記憶や選択能力を高め、「生きる意欲」を生み出します。健康な乳歯で、よく噛んで食べる子どもは育ちます。“三つ子の魂百まで”ということわざがありますが、乳幼児期は本能や感情の機能が体験を通して発達する一生の土台の時期です。

うんちが語る、元気の秘密

毎日、便を見ましょう。子どもは「うんち」に興味津々！うんちの状態が自分の健康を反映していることに気づき、何をどう食べたら、臭くない・黄色くなるか、考える力をつけるのも食育の大きな課題です。体からの大きな便り＝大便。よいうんちはバナナ状の薄い黄色で水に浮き、においもありません。

もしも“もこもこうんち”なら“バナナうんち”まであと一歩。野菜を増やしましょう。もしも“コロコロうんち”なら、野菜・水分不足、運動不足です。もし“びちびちうんち”なら、何らかの原因で体調不良の可能性がります。食物繊維は“バナナうんち”のよいお友だち。食物繊維はひとつの食品から一度にたくさんでなく、さまざまな食品からとるように心がけましょう。



さて、日本には四季を通じて、さまざまな行事があります。その時に食べられる行事食は、大切な食文化です。最近、行事食の作り方や食べられ方も、少しずつ忘れられつつありますが、日本の貴重な食文化として、大切に受け継いでいきたいものです。パパとママが受け継いだ「日本の食文化」を次世代へつないでいきましょう。

ポイント

噛むことは

- 1: 肥満防止
- 2: 味覚の発達
- 3: 言葉の正しい発声
- 4: 脳の血流量を増加し、知的発育を促す
- 5: ガン予防の一助
- 6: 胃腸の消化を助ける
- 7: 歯と口の病気予防
- 8: 鼻呼吸が身につく、集中力の発揮



につながります。

あしがき

昨年は東日本大震災や多くの自然災害があり、支えあうことの大切さや当たり前だと思っていた日々の生活が、かけがえのないものであることを再認識させられた年でした。今年はその気持ちを忘れずに少しでも明るい年になるように願いつつ、一人ひとりの子どもたちと向きあって、決して急がずに一步一步歩いていきたいと思ひます。

広報委員会 委員長 吉江 達朗



親子でニコニコ 笑顔いっぱい

「子どもを共に育む京都市民憲章」をひろめましょう!

京都市が「子どもを共に育む京都市民憲章」を制定し5年がたちます。またこの憲章の理念を総合的に推進する条例が、平成23年4月に施行され、平成23年10月には毎年度の具体的な実践方策である「行動指針」も定められることとなりました。

これを受けて、公益社団法人 京都市児童館学童連盟では、市民憲章普及活動の一環として、親子と一緒に楽しい時間をすごし、家族の絆を深められるようなイベントを企画いたしました。ぜひ、皆様のご来場をお待ちしています。

劇団「忍び座」による シルバニアファミリー ミュージカル&ステージショー

とき 平成24年3月23日(金) 午後2:00~3:30

ところ 京都テルサ・テルサホール (南区新町通九条下る 地下鉄烏丸線「九条駅」下車 西へ徒歩5分)

入場無料 申込み制 申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

申し込み期間 2月1日(水)~2月25日(土) 必着
申し込み方法等、詳しくはポスター・チラシ・ホームページ(2月1日より)をご覧ください。

主催:公益社団法人 京都市児童館学童連盟
後援:京都市/京都府/財団法人 児童健全育成推進財団

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

第1部はミュージカル「友情のシンフォニー」。第2部は「わくわくステージショー」。子ども達に大人気のシルバニアファミリーが登場!

「子どもを共に育む京都市民憲章」の歌「For Children / 子どもたちのために」を、みなさんと一緒に楽しく歌う時間もありません。

お持ち帰りコーナー

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
大登建設株式会社

〒615-0055 京都市右京区西院西田町58-3



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

『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



文章を美しく あなたのあ・し・あ・と 残すお手伝い
少数・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(東寺南門下ル一筋目東)
TEL (075)691-1624 FAX (075)661-0292 http://www.syobiprint.co.jp

京都市祥豊児童館



「祥豊まつり（PTA主催）に参加して」

今年度4月に開館した祥豊児童館は、地域とのつながりを大切にしたい事業を進めています。このお祭りはPTAを中心に学校・地域の方が力を合わせて共に触れ合い、交流を図ることによって、子どもたちの健全育成を目指しています。児童館も独自のコーナーをらせていただき、「6面パズル」を実施しました。「なかなか難しい」「これなら簡単」「次に挑戦」などの会話がはずみ、参加者がパズルに集中し楽しんでいました。子どもや保護者、地域の方が多く参加され、大盛況・大好評のうちに終わることができました。学童クラブの子どもたちも多くのコーナーを回り楽しんでいました。これからも、児童館をより身近に感じてもらえる事業を目指していきたいと考えています。

館長 川端 一彰

こんなん 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。

「保護者ととともに」

勤修児童館は昭和53年の設立当初より学童クラブ保護者会があり、新入生歓迎会・夏祭り・親子キャンプ・レクリエーション等、年間を通して多くの取組を行っております。特に夏祭りは、児童館と保護者会共催の取組で毎年8月の第1日曜日に行われ多くの来館者があります。

現在OB会も設立され、学童クラブだけではなく、広く地域福祉活動の促進の場として活動しています。

館長 稲川 昌実

京都市勤修児童館



新設館紹介

京都市岩倉南児童館

地下鉄国際会館駅近くの岩倉南小学校の敷地内に、平成23年9月に開館しました。南から燦々と光が入り、木の温もりがある建物です。午前中は乳幼児とその保護者、午後からは小学生や中高生たちが来館し、元気な声が溢れています。いろいろな遊びを通して、子どもたちの健やかな育成を図り、また地域の皆様に愛される児童館を目指して頑張っています。

館長 風見 朋子



京都市朱雀第三児童館

平成23年11月に、中京区と下京区の境目、JRの高架下を開館しました。門から一番奥の遊戯室の入り口まで50メートルはある

“列車のように長い”児童館です。朝から多くの乳幼児親子が、放課後にはさまざまな学年の子どもたちが、そして通りかかった方々が、「やっとなんできたねえ、ちょっと見せて…」とやって来られます。地域の方々から待ち望まれた児童館。子どもたちの居場所・子育て支援の拠点として、居心地のよい場所になるよう頑張りたいと思います。

館長 森 明美

お知らせ 京都市に129番目の児童館ができました！

●京都市西京極西児童館 (1月1日開設)

京都市右京区西京極火打畑町6番地の1
TEL: 326-6401 (詳しくは次号にて)



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

みなさまのすぐなりに京都中央信用金庫があります。

京都中央信用金庫
本店/京都市下京区四條通烏丸西九入ル
☎ 075(223)2525
☎ 0120-201-580 (フリーダイヤル)
www.chushin.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グループを紹介しします。

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/>

子育てサークル「あっぷっぷ」

西陣児童館でボランティアをしていた新米ママ2人によって、2007年、子育てサークル「あっぷっぷ」は誕生しました。

0～3歳までの親子が週1回、児童館の1室を借りて、お誕生日会、ミュージックケア、季節にあった工作や行事等のイベントを行い、集まっています。

親子が一緒に楽しみ、その中で悩みやしんどさを分かち合うこと、子どもの成長をみんなで見守り、喜ぶこと、年の違った子どもたちも共に育ちあえる場であることを大切に活動しています。

「育児は育自」。子育てを通して「親」としても成長し、自己実現もできる居場所でもありたいと思います。

代表 藤元 加名



「あおむしの会」

「あおむしの会」は現在、うたの・ひこばえ児童館子育てサークルとして、食物アレルギー児の保護者が中心となり、情報交換や交流、親睦を目的に活動をしています。

発足6年目をむかえ、東日本大震災の状況を目の当たりにし、アレルギー児の親として支援を待つだけでなく、自ら何が出来るかを考え、「プレ炊き出し」を実施し、避難時の除去食の作り方など、メンバーが知恵を出し合い勉強会を重ねています。

他にもおやつバイキングや会報の発行、ひこばえ祭りでの模擬店の原材料表示等、京都市内外からメンバーが集まり、いつもわいわい楽しくやっています。

URL <http://chiicoco.tea-nifty.com>

代表 坂本 周子



児童館・学童保育所で

障害のある子どもと遊ぼう！

「京都市学童クラブ事業における障害のある児童の統合育成対策助成者派遣事業」

ボランティア募集中

児童館・学童保育所には、いろいろな個性をもった子どもたちがたくさんやって来ます。

みんなで助け合い、楽しく育ち合える環境づくりを手伝ってくださる方を常時募集しています！

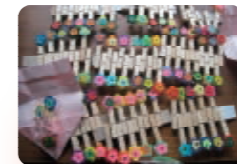
募集 おおむね18歳以上65歳未満の方

活動場所 京都市内の児童館・学童保育所

活動日時 週1回以上、学校終了時より午後6時30分の間
但し、土曜日・夏休みなどは午前8時30分～午後6時30分の間

登録 活動のための登録手続きについては、京都市児童館学童連盟事務局までご連絡ください。
受付時間/午前10時～午後5時(月～金)

公益社団法人 京都市児童館学童連盟
TEL 075-256-0280



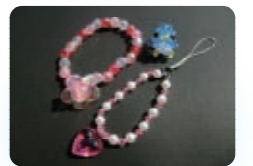
京都市新道児童館 学童クラブ児童
手芸「フェルトのお花クリップ」
折鶴の封筒に入れ、「よき新年を」と地域の高齢者に配りました。



京都市葵児童館 学童クラブ児童
工作「ハロウィンの衣装」
ふわふわの羽が使いかただったので、どこについたらよいか考えました。



京都市御室児童館 手作り工作参加児童
工作「ハロウィンのモビール」
針金を曲げるのが難しかったけど、バランスよくできたからよかったです。



京都市嵯峨広沢児童館 学童クラブ児童
ビーズ手芸
児童館で2カ月ごとに実施している手作り教室で作成したものです。

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/>