

# ほっとタイムス



モデル家族/大城家(魚津市) 撮影協力/魚津市立図書館

**早寝・早起き・朝ごはん**

# ぼくも、わたしも 朝から元気とやまっ子

朝食を毎日食べている  
幼児の割合

**84.8%**

朝食をとることは基本的な生活習慣の一つ。少数でも朝食を食べない幼児がいることは軽視できません。

※未就学児生活実態調査「とやまっ子のすがた」(平成16年3月)より

**HOT REPORT** ● 食育推進交流シンポジウム

**地域、学校、家庭で育み広げる食育の輪**

子どもたちの食生活を考えるシンポジウムが9月8日(金)、石井知事をはじめ伊藤農協中央会専務理事、牛丸前県P連副会長等の皆様をシンポジストとして、富山国際会議場で開催されました。基調講演では、服部栄養専門学校・服部幸應校長が「子どものしつけの基本は食卓にある。食を通して家族の絆の大切さ、モラル、もったいないと思う心などを、親や学校が一体となって教えることが大切」と話されました。シンポジウムでは石井知事から、富山米や富山湾の魚介類を中心とした富山型食生活の普及や越中料理の開発など「県食育推進計画」について説明するとともに、「食から学ぶ3世代の交流」を県民運動として進めたいとの話がありました。また、ほかのシンポジストからも「食卓の照明や香り、音などに工夫」、「農業体験学習の推進」、「旬の食材を味わう大切さ」などについての意見が出されました。なかでも、服部校長は食育に大切な要素として「朝食の必要性」を第一に挙げました。「1日の活動のエネルギー源は朝食である。そして、何か1品は手作りの献立を入れることにより、家族愛を育む」と強調されました。知事からも「戦後の貧しい時代に育ったが、好物のジャガイモのみそ汁を、母によく作ってもらった」、「ごはんを一粒でも残すと厳しく叱られたものだ」という話があり、豊かで飽食の時代にあるわたしたちにとっては、忘れてはならない言葉となりました。



**T O P I C S** 富山県からのお知らせ  
詳しくは富山県生涯学習・文化財室までお問い合わせください。

**朝から元気フォーラム**

心も体も健康な子どもにするには、正しく生活リズムを刻み基本的な生活習慣を身に付けさせることが必要です。そこで、子どもたちの望ましい生活習慣を地域全体で育むためにフォーラムを開催します。  
・日時 平成19年2月10日(土)9:30~11:45  
・会場 サンシップとやま  
・内容 朝から元気プレゼンテーション…食育や生活リズムの取り組み発表  
朝から元気ゼミナール…全国の取り組みについての報告等

**とやま子育て応援団 ~10月からスタート~**

家族のふれあいや地域社会全体で、子育てを応援することを目的として「とやま子育て応援団」がスタートします。「とやま子育て応援団」とは? 毎月「とやま県民家庭の日(第3日曜日)」から始まる1週間を中心に、18歳未満の子ども連れの家族が、協賛店の優待サービスを受けることができる制度です。詳しくは、富山県のホームページをご覧いただくか、富山県知事政策室までお問い合わせください。TEL.076-444-4069



優待券/この優待券をコピーして協賛店舗などに1枚持参してください(カラーコピーの必要はありません)。(ご利用期間:平成19年9月30日まで)

**絵本時間**

**ママお気に入りの1冊**



**もこもこもこ** 作/谷川俊太郎 絵/元永定正 文研出版  
とにかく子どもが大好きで、読み聞かせているうちに親もはまった1冊です。「しーん」「もこ」「によき」「ぱく」といった言葉で展開される世界は、いろんな想像を膨らませてくれます。赤ちゃんの絵本として有名ですが、幼児・児童にもおすすめです。

**「すずめたい100冊の本」より**

**はらべこあむし** 作・絵/エリック・カール 訳/もりひさし 偕成社  
小さなあむしが食べ物を次々に食べていく姿に、子どもたちは自らを重ね合わせて喜びます。また、生き物の成長する過程も教えます。色彩がとても鮮やかで、作者の卓越されたカラー・ジュ技法が光る絵本。

**わすれられないおくりもの**

「生きる」とはどういうことなのかを、静かに教えてくれる絵本。奥深いテーマであるが、温かく繊細なタッチで描かれている絵によって、子どもたちの心に優しく響きます。



**ネタ募集中!**  
パパの子育てにまつわる楽しい話や苦労した話など、さまざまなエピソードを募集しています。皆さんのとっておきの話、お待ちしています。

**いざという時の 家庭のミニ医学**

**インフルエンザと普通の風邪はどう違うのですか?**

普通の風邪の症状は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきなどが中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく重症化することはまれです。一方、インフルエンザの場合は38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせて普通のかぜと同様の、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。

<p><b>重要ポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 地域でのインフルエンザの流行</li> <li>□ 急激な症状の発生</li> <li>□ 38度以上の発熱・悪寒</li> </ul>	<p><b>要注意ポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 関節・筋肉痛</li> <li>□ 倦怠感・疲労感</li> <li>□ 頭痛 □ 寝込む</li> </ul>
--	---

これらの3つのポイントが揃うことがインフルエンザの特徴です。このような症状があればインフルエンザを疑いましょう。

インフルエンザの予防法は  
・手洗いやうがい、マスクをしたり、人ごみをさけて感染を防ぎましょう。  
・予防接種を受けましょう。生後半年から受けられます。  
11月~12月にかけて、家族みんなで受けることをおすすめします。

インフルエンザにかかったら  
・水分をこまめに摂りましょう。食べられる範囲で食事もしっかりと。そして、静かに休養しましょう。



お話をうかがった先生  
富山県立中央病院小児科部長 岩崎先生

**うちの子育て**

春から「週刊! とやま元気家族」で3人の子どものお父さん役をしています。現実にも中学、高校、大学と、3人の子どもの父。しかし子どもって不思議なものです。親2人と無芸大笑(笑)、強いて言えば健康だけが唯一(恥)の取柄ですが、気がつけば親に似ず子どもたちは水泳だ! 弓道だ! と、親が踏み込んだ事のない世界で頑張っています。私自身の親を考えると、今の私の仕事も親にとっては想定外であったわけですから、これは家風か? うちの親父は口うるさい厳しいタイプでした。ですから親になったら、そうならず伸び伸び育てようとは私は子どもながらに決めていました。ところが! 幼い頃のうちの子どもを叱っている自分の口調が、なんと親父そっくり! 自然体の自分流と思っていた子育てにも、親の影響がありました。いずれにせよ、元気がわが道を行く子どもたちは私にとって、誇りです。



富山テレビアナウンサー  
榎原泰明さん

<p>子育て相談窓口</p> <p><b>子育てほっとライン</b> 子育てに悩まない親はいません</p> <p>専門の相談員が相談をお受けします。どんなことでも気軽にお電話ください。 「子育てほっとライン」で予約申し込みをお願いします。</p> <p>☎076-433-4150 (FAX共用) ●月曜~金曜 10:00~23:00 ●土曜 17:00~23:00 [上記時間以外も留守番電話・FAXでお受けします] E-mail c-care@pref.toyama.og.jp</p>	<p><b>家庭教育カウンセリング</b></p> <p>臨床心理士が直接会ってお話します。電話による相談もお受けします。 「子育てほっとライン」で予約申し込みをお願いします。</p> <p>●月曜 9:00~17:00 ●会場/富山県民会館</p>	<p>子育て情報バンク 子育ての情報がいっぱい! 「子育てネット! とやま」</p> <p>家庭教育、子育て支援、県内おかけMAP、もくもく(子どもと楽しめるレシジなど)のページ、子育てサークル情報などをインターネットで提供しています。子育てメール相談も受け付けています。</p> <p>http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/</p>	<p>子育てメール相談受付中</p> <p>モバイル版 「子育てネット! とやま」</p> <p>いつでも どこでも 気軽に 携帯電話からのアクセスはこちらから</p> <p>http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/k/</p>	<p>子ども相談窓口</p> <p><b>子どもほっとライン</b></p> <p>お子さんからの悩みや疑問に電話や電子メールでお答えします。</p> <p>☎076-443-0001 (FAX共用) ●月曜~金曜 10:00~22:00 ●土曜 17:00~22:00 [上記時間以外も留守番電話・FAX・電子メールでお受けします] E-mail kodomohi@tam.ne.jp</p>
---	---	---	---	---

# ぼくも、わたしも朝から元気とやまっ子



## 手軽に季節ごとのRecipe!

具だくさんおやきとスープは、簡単に作れて栄養バランスも抜群。冷蔵庫にある材料でアレンジできるお役立ちレシピです。



ごはんのおやき 336kcal(1人分)

- 【材料4人分】  
 ごはん……600g  
 卵……2個(溶きほぐす)  
 小松菜……60g(茹で1cmの長さに切る)  
 キャベツ……80g(みじん切り)  
 干しえび……10g(2-3個に切る)  
 しらす干し……大さじ2  
 すりごま(白)……大さじ2  
 しょうゆ……大さじ1  
 サラダ油……大さじ1
- 作り方  
 1 卵を溶きほぐし、ごはんを加えてよく混ぜる。  
 2 ①に小松菜、キャベツ、干しえび、しらす干し、すりごま、しょうゆを加えて混ぜ、8等分にする。  
 3 ②を2~3cmの厚さの円形や三角形にし、油を引いたフライパンで両面をこんがり焼く。

たっぷり野菜とベーコンのスープ 114kcal(1人分)

- 【材料4人分】  
 じゃがいも……1個(2cm角切り)  
 にんじん……80g(5cm角に切った)  
 大根……80g(5cm角に切った)  
 ブロccoli……60g(小房に分けて茹でる※前日)  
 水素大豆……大さじ4  
 ベーコン……40g  
 水……3カップ  
 圆形スープの葉……1個  
 コショウ……少々
- 作り方  
 1 鍋に水、圆形スープの葉、じゃがいも、にんじん、大根を火にかける。  
 2 火がおつたらベーコン、水素大豆を加えて一煮たちさせ、ブロッコリー、コショウを加えて味をととのえる。

## おうちでPlay!

体を動かすことは、楽しくて、健康的なことです。学校の校庭で、近所の遊び場、家の中で、身の回りのものを利用して、みんなで遊びましょう。

- ### 落ち葉の服づくり
- 見聞きの新聞2枚をセロテープで上下にはり合わせ、真ん中に頭を入れるための襟(穴)の部分をつけます。
  - 新聞に貼った落ち葉をたくさん貼り付けます。
  - 頭からかぶって落ち葉のドレスを履てみましょう。

タオルとり (子どもの体力向上ホームページより)

- 背中合わせになって両足を開きます。2人の足の間には、タオルを開いた状態で置いておきます。
- 「せーの!」の合図で、足の間にあるタオルをお互いに片手でとりあいます。
- 足を動かしてしまつた方が負けです。おしりがぶつかりたり、ぐいぐい引っぱられたりしてもバランスをくずさないようにするのがコツ。

# 食べる



**大切なのはお母さんの愛情**

授業中に、だるい、集中力がないうという症状は、朝食をとらないで登校する子どもたちに多く見られるようです。朝ごはんは1日のパワーの源です。食べることで体温が上昇し、やる気と集中力が出てきます。朝ごはんには、脳の働きを活発にするご飯やパンなどの炭水化物を主食に、おかずを揃えたバランスのよい朝食がおすすです。豪華でなくても、お母さんの愛情がこもったメニューが大切です。



## ◆学校での取り組み

小学校では元気なとやまっ子を育むことを目的に、地域や家庭と連携した食育推進モデル事業を実施しています。

### 萩浦小学校(富山市)

今年度から新たに配置された栄養教諭による食育の授業を実施。子どもと一緒に考え、体験させることで、食に対する関心を高めています。また、校内では委員会活動を中心として掲示や集会での広報活動を行うとともに、三世代交流・料理教室や学校医を迎えての講演会といった、保護者・地域との連携も行われています。



朝食の大切さについて学んだ栄養教諭による授業。友だちと一緒に、様々な野菜も食べられました。

### 上庄小学校(氷見市)

食育推進事業も2年目を迎え、家庭や地域の協力を得て取り組んでいます。地域の身近な食材を、学年ごとにテーマを決め、みんなで育て、収穫し、地域の方に教わって料理して、いただくという体験活動を行っています。そして、それらの活動と関連させた学習を通して、食に対する理解を深めたり、感謝の心を育んだりしています。また、「食べるパワーアップ習慣」を設け、「バランスのよい朝食」「食事のお手伝い」などをチェックし、親子で望ましい食習慣を身に付けることにも力を入れています。



自分たちで育てた野菜を収穫!みんなで料理をして野菜パーティーを開きました。

# 動く



**遊びから学ぶルールや友情は人生の宝物**

夏は昆虫や川魚を捕まえたり、水遊びしたり、秋はきのこの狩り、いも掘り、冬は雪合戦やソリ遊び……。幼稚園の年長から小学校2年生までの子どもは、知力や体力、感性などが著しく成長します。自然のなかで体を動かし、五感をはたらかせた遊び体験。それらが子どもたち一人ひとりの感性を育んだり、達成感や充実感を味わったりすることにつながっていきます。

**●県での取り組み**

豊かな富山の自然を生かした「とやま子育て自然体験活動」を実施してきました。体験活動を通して親子のふれあいを深め、家庭の教育力向上につながりました。自然の中で遊ぶ機会が減っている子どもたちに、家庭でも自然体験の機会を与えてあげましょう。

## ちょっとひと工夫 親子で動きましょう

玄関を掃いたり、お茶碗を並べたり、また、モップやぞうきんで廊下をふくというのでもいいですね。家庭内には、動くことがいっぱい。体のためにひと工夫してみてください。

そのほかに、ゴミ箱のごみ集め・本棚の整理・洗濯物干しなど、まだまだありそうですね。

## おうちでCheck!

チェックシートを活用して、生活リズムを見直してみましょう。



### 生活リズムチェック

(監修/子どもの早起きをすすめる会) □の中に①②③のいずれかを記入してみましょう。

1. 体格は? ①朝から太りすぎ/やせすぎ ②どちらかというと太りすぎ/やせすぎ ③普通	9. ちよつとしたことでイライラしますか? ①よくある ②ときどきある ③ほとんどない	13. 寝る時刻は? (2時間以上ずれるときに「ばらばら」と考えてください) ①毎日ばらばら ②たまにずれる ③だいたい決まっている
2. 朝は何時に起きますか? ①朝以降 ②7-8時 ③7時前	10. 気分が落ち込むことがありますか? ①よくある ②ときどきある ③ほとんどない	14. 毎日だいたい何時に寝ますか? ①夜10時以降 ②夜9-10時 ③夜9時前
3. 朝は自分で起きますか? (目覚まし時計で起きても自分で起きたになります) ①いつも起きる ②ときどき自分で起きる ③たいてい自分で起きる	11. 夕食は? ①いつも1人で食べる ②ときどき1人で食べる ③いつも家族と食べる	15. 寝つきは? ①悪い ②ときどき寝つけない ③寝つきはよい
4. 朝ごはんは食べますか? ①いつも食べる ②ときどき食べる ③たいてい食べる	12. 寝る前に夜食を食べますか? ①たいてい食べる ②ときどき食べる ③食べない	
5. 午前中からのめあは? ①だるく、疲れる ②ときどき元気が出ない ③たいてい元気いっぱい		
6. 昼間に眠くなりますか? ①毎日眠くなる ②ときどき眠くなる ③眠くならない		
7. 毎日どれくらい運動しますか? ①30分以内 ②30分から1時間 ③1時間以上		
8. 毎日どれくらいの時間テレビゲームをしますか? ①1時間以上 ②30分から1時間 ③30分以内		

判定

40点以上 生活リズムはとってもいいです。早起きができて、朝の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べて、昼間は活躍、そして夜はバタンキュー。まわりの人々にも生活リズムの大切さを伝えてください。

30~39点 生活リズムはユウユウ合格点です。でも、生活リズムが乱れると体の具合が悪くなったり、気分が落ち込むことがあるので、ときどきチェックしてください。

20~29点 生活リズムはストレス合格点です。ときどき、体の調子や気分がすっきりしなくなりますが、生活リズムを少し見直してみましょう。朝ごはんは食べてますか? 元気に遊んでいますか?

19点以下 生活リズムが心配です。ふだんから体の調子や気分がよくないのでは? まずは原因をつきとめて、それからどうしたらよいかを考えましょう。

合計得点

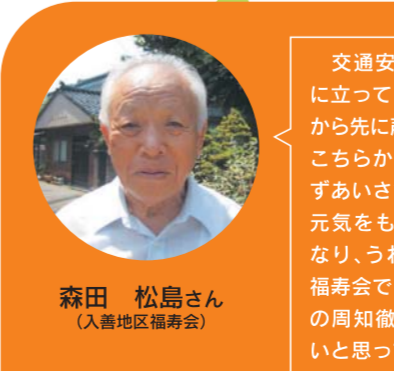
## SPECIAL VOICE 「子どもの生活リズム向上推進事業」入善町

子どもたちの正しい生活リズムを地域全体で育もうと、入善町では入善小学校、上青小学校、その小学校区の保育所、住民のみなさんを対象に3つの運動を展開。これらの運動によって、「生活リズムについての意識を保護者自身持つことができた」、「近所の子どもたちとの会話が増えた」などという声があがっています。家庭・学校・地域が一体となった取り組みが着実に広がっています。

**3つの運動**

1 あいさつ  
「おはようございます」など、あいさつに加えて、「朝ごはん食べてきた?」「そんな一言を地域の皆さんから子どもたちに掛けてもらう運動です。登下校時に関係なく、子どもたちと地域住民が言葉や安全の見守りにもつながっています。」

2 朝のさわやかタイム  
朝の登校から始業時間前の10分を使って子どもたちがリズム体操や朝の読書などに取り組み、さわやかな1日をスタートさせています。授業に入る前に脳を目覚めさせ、活性化させる時間となっていて、体力の向上、異学年の児童との交流などにも効果が上がっています。



森田 松島さん (入善地区福寿会)



中道穂乃佳さん (上青小学校2年生)

朝6時に起きて夜8時に寝ています。朝はなかなか起きられなかったのに、今は目覚ましがなったらすぐに起きています。朝ごはんも食べなくなり、学校まで歩くのがいやじゃなくなりました。これからは「早寝、早起き、朝ごはんを食べる」をやりたいです。

早寝、早起き、朝ごはんをいっしょに始めよう!



入善町子どもの生活リズム向上推進事業コーディネーター 竹田 由利香さん

規則正しい生活リズムは、子どもの健やかな成長のためのエネルギー源です。「早寝早起き」、「バランスのとれた食事」、「適度な運動・遊び」を意識して、子どものみならず、家族みんなで生活リズムを見直してみましょう。