お茶の間に笑顔で届ける子育てメッセ

家庭教育かわら版
ほっとタイムス

春号
平成18年

LOOK＊UP 家庭教育

家庭と地域、学校と職場をつなぎ、育もう！ とやまっ子

子どもの育み応援団

子育て相談窓口

● **子育てほっとライン**
子育てに悩まない親はいません。
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。
☎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）

● **家庭教育カウンセリング**
臨床心理士が直接会ってお話しします。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。
月曜　9:00～17:00
会場／富山県民会館

● **子育て情報バンク**
子育ての情報がいっぱい！
「子育てネッ！とやま」
家庭教育、子育て支援、県内おでかけMAP、もぐもぐ（子どもと楽しめるレシピなど）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。
http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/

- **子育てメール相談**
  子育ての不安や悩みに電子メールでお答えします。
  相談はこちらから
  E-mail c-care@pref.toyama.lg.jp
- **子育てほっとメール**
  家庭教育、子育て支援、健康情報、おでかけ情報など子育てに役立つ情報を毎月１回配信します。
  申込みはこちらから
  E-mail johobank@pref.toyama.lg.jp
- **家庭教育講座**
  子育て・家庭教育の専門家の講座を、いつでも、インターネット（パソコン版）で学ぶことができます。
  アクセスは、「子育てネッ！とやま」ホームページから
  http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/

● **モバイル版「子育てネッ！とやま」**
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
http://www.pref.toyama.jp/sections/3009/hp/k/

子育て応援します！

子ども相談窓口

● **子どもほっとライン**
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。
☎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 kodomohl@tam.ne.jp

パパの言葉

表紙モデル／川辺義明さん、幸子さん、良太くん（11歳）、美月さん（8歳）

植物をはじめ、自然とふれあうことは子どもたちにとって、とても大切なことだと思っています。どんどん外に出て、心身ともにいろんなことを学んでいってもらいたいですね。

お茶の間に笑顔で届ける子育てメッセ
家庭教育かわら版
ほっとタイムス　春号　平成18年

育児と育自

TALK and TALK

今号のテーマ●「親子の元気は食育から」

「食」は元気の源。ところが、朝食抜きや偏った食事をとる子どもや親が増えてきていることが、心配されています。今回は、様々な形で「食」に関わっている方々から、「食育」についてお話をうかがいました。

食が育む思いやりの心、豊かな人間性

池部　最近は、"嫌いな物は無理に食べなくてもいい"、"好きな物を好きなだけ食べればいい"といった考えをもった方が多いように思えます。「いただきます」、「ごちそうさま」が言えない、箸を正しく持てない子どもも目立ちます。食生活の悪化は、すぐにイライラしたり、キレたりする原因とも考えられ、**今まさに食育の大切さに目を向ける時期**だと思います。

青山　飽食の時代ゆえの5つの「こしょく」があると言われています。それは、一人で食事する「孤食」、食べる量の少ない「小食」、家族別々なものを食べる「個食」、パンやスパゲティなどの「粉食」、好みの固定したものしか食べない「固食」です。昔は食材の少ないなか、どうしたら栄養価が高く、身体にも良く、子どもたちも喜ぶだろうかということを考えて料理したり、料理を通して、**命ある物をいただいていることに感謝する気持ち**を親がきちんと子どもに伝えました。どこの家も兄妹が多く、物を分け合いながら、人への思いやりや心遣い、豊かな人間性を育んできました。

牛丸　共働きの家庭も多く、スーパーに並ぶ惣菜についつい手が伸び、子どもは塾やスポーツ教室に忙しいなど、食事の優先順位が生活の中で下がっているのかなと思います。すぐ出来たものが目の前にあるということはとても幸せなことだと思うのですが、自然が豊かな富山なのに、材料と出来上がった料理が結びつかない子どもが多いのでは、とも思います。東京で生まれ育った私は富山に嫁ぐまで、市販されたお米しか見たことがなく、初めて苗から稲穂が実るまでの光景を見て、とても感動し、**日々、子どもと散歩する度に子どもの成長を稲の成長に重ねていました。**こうした感動を子どもたちに伝えるため、小さいころから田畑の中を散歩したり、自分の育てたトマトを味わい楽しむなどに取り組んでみてはどうでしょうか。

田悟　生産者として、皆さんにお米をいっぱい食べてほしいですね。お父さんやお母さんがおいしそうに食べている姿を子どもたちが嬉しそうに見ながら、みんなで一緒に食事をしているというのが私の理想の家庭像です。私の子どもの頃は周囲がすべて田園でした。**遊びのなかから生き物や自然の不思議を学びました。**米や野菜を栽培することはもちろん、自然からの恵みの大切さを子どもたちに伝えていくことも生産者の役目。今ある農村風景をなくしてはいけないと思っています。

増井　親は、私が幼い頃から食生活にとても気をつけてくれて、インスタント食品などは食べたことがありませんでした。**食事は栄養のバランスを考える、朝食は家族全員でというのが習慣**です。食を大切に思う親の影響もあり、自然に富山短大の食物栄養学を学ぶ道を選びました。子どもの頃からの食に関する教育はとても大切だと思います。

手料理を食べることは愛情を食べること

青山　家庭での「食」の意識を大切にしていただきたいですね。例えば朝食を食べることによって、寝ているときに下がっていた体温が上がり、集中力も出せるのです。また、離乳期に食べさせてあげた食べ物は嫌いにならないと言われています。**離乳期に手をかけた料理を一つでも多く食べさせてあげることが好き嫌いのない子どもに育てる秘訣**と言えるでしょう。

田悟　学生の頃は、インスタント食品をよく食べました。楽だし不自由もなく、身体のことも心配しなかったですね。しかし今は、外食の味がおいしくてもその味を家で真似して作ろうという気持ちにはなりません。いつも台所にたって食事を作ってくれる親の姿も重ね合わせて、私にとって「おふくろの味」が身についているのだと思います。

牛丸　私は、短い時間でも子どもと一緒に台所に立って、素材に触れ、料理を作り、出来上がった料理を家族皆でいただいています。また、子どもの嫌いなピーマンを発想を転換して家庭で子どもと一緒に作り、一緒に食べるようにしました。そうすることで家族の繋がりを深めてこられたのかなと思います。

増井　将来の進路についても食に関わって、人の役に立ちたいと思っているのですが、料理上手の親に育てられたこと、一緒に料理を作ったことなどの影響が大きかったです。また、家族が楽しく思える時間にはいつも親の手料理がありましたし、楽しい家族の語らいがありました。

青山　食事の時間は楽しい雰囲気を心掛けたいですね。どんなに栄養を考えた料理を作っても、お腹をすかせて帰ってくる家族に食事の前に、感情を阻害するような注意をしたりすると、せっかくのごちそうもおいしくありません。**一番の栄養は、家族皆が一緒に楽しく食べること**だと思います。

池部　親子料理教室で父親と子どもが受講したときのことです。その日のメニューはサンマの蒲焼きで、お父さんが包丁ではなく親指で、見事にサンマをさばいた様子を横で見ていた子どもが感想文で、「お父さんはすごい！」と書いていました。一緒に料理を作ることで、親への尊敬や感謝の気持ちが育まれたようで、料理教室を開いて良かったなと思いました。食育として、地元の食材を生かした郷土食や伝承料理を子どもに食べさせてほしいですね。そこには**愛情のスパイスを添え、一工夫**していただければ、子どもたちは幸せだと思います。

PROFILE

池部　恵子さん
富山県食生活改善推進連絡協議会会長

青山　暁美さん
富山県栄養士会理事

牛丸美奈代さん
富山県ＰＴＡ連合会副会長

田悟　昭雄さん
富山県青年農業者協議会会長

増井祐理子さん
富山短期大学 専攻科食物栄養専攻学生

切り取ってスクラップしてもOK！

ちょーカンタン

おやつレシピ

いちごのパンナコッタ

材　料（5個分）

- いちご 2/3パック
- 生クリーム 200cc
- 砂糖 50g
- 牛乳 200cc
- 粉ゼラチン 1袋（5g）
- 水　30cc

1 粉ゼラチンを30ccの水でふやかしておきます。
2 いちごは細かくみじん切りにしておきます。ミキサーでペースト状にしてもOKです。
3 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れ火にかけて沸騰させ、火をとめます。
4 3に1を入れて、溶けたら2を入れます。
5 器に流し入れ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で2時間以上冷やし固めます。
6 いちごやミント、生クリームなどで飾りつけて出来上がり！

POINT
ほのかなピンク色の「いちごミルク」のような味わいは、ぜひレパートリーに加えたいやさしい味です。ミキサーもオーブンも必要なし。お鍋に材料をすべて入れて混ぜ、冷ますだけ。あっという間に春色デザートの完成です。

協力：来茶　広野美代子

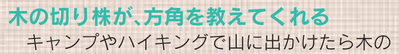
知って得する

ちえぞうの知恵蔵（ぐら）

ためしてみられー

野山の草を使って「力くらべ」

オオバコの茎を使って互いに引っ張りあい、先に切れたほうが負け。レンゲやメヒシバなど、野山にあるいろんな草を使って遊べるんじゃ。勝負に勝つ秘けつは、茎の太い草を選ぶこと。ついでに「オリャー」と掛け声をかけ、気合いを込めて引っ張ろう。自然のなかの草を使って、友だちと力くらべするのは楽しいよ。道具を使わずに気軽に遊べるうえ、いろんな草の名前を学べるのも魅力じゃ。



木の切り株が、方角を教えてくれる

キャンプやハイキングで山に出かけたら木の切り株に注意してみよう。年輪が方角を教えてくれるんじゃよ。木は太陽がいっぱい当る方向に成長しようとするので、年輪の「幅」が広くなっている方向が「南」ということになるんじゃ。また、年輪は1年ごとに輪が増えていくので、150の輪だと150歳ということになる。樹木は大切に守ってあげるととても長生きするんだよ。

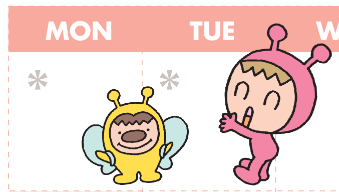
新しい発見がたくさんあるね！

Schedule'06

かわら版ニコニコカレンダー　シールを貼（は）ったり、やくそくやスケジュールを書き込んだり、ご自由にお使いください。

4月 April

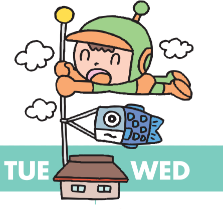
パパ・ママとのおやくそく



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
＊	＊		＊	＊	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 とやま県民家庭の日（※）
17 国民宿舎天望立山荘オープン	18	19	20	21	22	23 子ども読書の日
24	25	26	27	28	29 みどりの日 呉羽春の集い「春の里山探検隊」（呉羽少年自然の家）	30

5月 May

パパ・ママとのおやくそく



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3 憲法記念日	4 国民の休日	5 こどもの日	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 とやま県民家庭の日（※）
22	23	24	25	26	27 春の金剛堂山登山（利賀少年自然の家）	28
29	30	31	＊	＊	＊	＊

撮影協力：富山県中央植物園　TEL 076-466-4187　URL http://www.bgtym.org

※毎月第3日曜日は「とやま県民家庭の日」です。家族みんなで話しあう、楽しみあう、力をだしあう、地域活動に参加するよう心がけましょう。

▨ 家庭教育カウンセリング実施日です

※各行事のお問い合わせは、県生涯学習室まで

6月 June

パパ・ママとのおやくそく

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
＊	＊	＊	1	2	3 映像フェスティバル（県カレッジ映像センター）	4
5	6	7	8	9	10 考古学キッズ（第1回）（富山県埋蔵文化財センター）	11
12	13	14	15	16	17	18 とやま県民家庭の日（※）
19	20	21	22	23	24 考古学キッズ（第2回）（富山県埋蔵文化財センター）	25
26	27	28	29	30	＊	＊

7月 July

パパ・ママとのおやくそく

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
＊	＊	＊	＊		1	2
3	4	5	6	7	8 考古学キッズ（第3回）（富山県埋蔵文化財センター） お泊り岩魚フェスティバル（利賀少年自然の家）	9
10	11	12	13	14	15 日帰り岩魚フェスティバル（利賀少年自然の家）	16 とやま県民家庭の日（※）
17 海の日	18	19	20	21	22 考古学キッズ（第4回）（富山県埋蔵文化財センター）	23
24/31 24日はカウンセリングはお休みです。	25 ふるさと考古学教室（富山県埋蔵文化財センター）	26	27	28	29	30

※考古学キッズは全4回です。

※毎月第3日曜日は「とやま県民家庭の日」です。家族みんなで話しあう、楽しみあう、力をだしあう、地域活動に参加するよう心がけましょう。

▨ 家庭教育カウンセリング実施日です

※各行事のお問い合わせは、県生涯学習室まで