

げんきっこ

冬の号

family



おもな内容

- 2～3 ふるさとの味ほか 6～7 冬のイベント情報
- 4 読書のページ 8 かんたん朝ごはん
- 5 イクメンパパほか

橋本市は全国有数の柿の産地です。平たね柿はやわらかで甘くてジューシーです。富有柿は肉厚で甘みが非常に強いのが特長です。

選果場では、農家から運び込まれたたくさんの柿を人や機械で大きさをや色、形によって仕分けし、箱づめをして、各地の市場に配達しています。給食にもデザート、柿カレー、柿の酢の物、柿サラダなどとして登場します。

橋本の柿



たくさんの柿が
ベルトコンベアの上を
次々に流れていくよ



10月26日学文路幼稚園、清水幼稚園の園児たちがマルガク総合選果場を見学しました。園児たちは流れてくる柿が、次々選別され、あっという間に箱づめされていく様子を熱心に見学していました。

ふるさとの味 かき はたごんぼ マッシュルーム

はたごんぼ



平成20年に「幻のはたごんぼ塾」をスタートさせ、地元の熱意で復活した伝統野菜。やわらかくて香りがよく、最大直径約8センチにもなる巨大なごぼうです。

優良な県産品を選んで推奨する「プレミアム和歌山」において審査委員特別賞を受賞しました。



代表理事の岡本さんに掘ってもらいました。

収穫期には、子ども向けの手掘り体験も行われています。

不足しがちな食物せんいたっぷりのごぼうを、お家の食卓にもぜひどうぞ。

給食では「とん汁」「チキンチキンごぼう」などで使われています。



農事組合法人 くにぎ広場（農産物直売所）

【主な販売物】

はたごんぼ、旬の野菜、果物、花、加工品（コロッケなどのはたごんぼ料理、手作りこんにやくなど）

住所 橋本市南馬場506-5

TEL 0736-33-5288

定休日 火曜

営業時間 9:00~17:00



恋野マッシュルーム



「株式会社恋野マッシュルーム」は橋本市恋野にある、和歌山県初のマッシュルーム栽培施設です。しっかりした空調管理が行われ、農薬を一切使わず栽培されています。

肉厚のマッシュルームは味や香りがよく、食感が楽しめます。収穫は、ひとつひとついねいに手づみで行われます。

意外にいたみやすいのが、きのこ類です。こんな近くで生産されていることがうれしいですね。

給食では「きのこことさつまいものシチュー」やスープ、スパゲティなどで使われています。



※無菌状態のため、工場内の見学はできません。

株式会社恋野マッシュルーム

注文販売もしています。

ご注文、お問い合わせはお電話で。

住所 橋本市恋野 1529

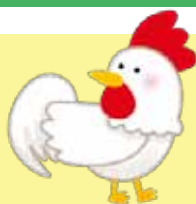
TEL 0736-26-5011

※採りたてのものはサラダなどにして、生でいただけます。



たまご オムレツ…… etc

たまご



県内生産量の過半数を占める県下随一の産地です。市内には数か所の直売所があります。独自に工夫された飼料で生産する農家もあり、その味の良さは常連さんの多さからも知ることができます。

卵は他から何も加えずにひよこを誕生させる力を持つ、完全栄養食品です。子どもたちの食事に上手に利用したいものです。

給食ではかきたま汁やどんぶりなど、多くのメニューに登場します。

はしもとオムレツ

はしもとオムレツは、橋本市の地域産品を使ったオムレツです。農家の方が心をこめてつくった卵や野菜、フルーツを、それぞれ工夫をこらし、オリジナルのオムレツにしました。

現在は26店舗が認定店として登録しています。

はしぼうの入った旗が目印。

ぜひみなさん食べに行ってくださいね！



橋本市健康増進計画

栄養・食生活分野の重点目標

- 1 朝食を食べよう
- 2 栄養バランスのとれた食事をしよう
- 3 野菜を1日350g食べよう



子育て

はっぴい あとばいす

支援チーム員「ちょっとちゃん」

ほくほく、シャキシャキ、ふわふわ、とろとろ、パリパリ…何の話か書いていなくても、なんだかおいしそうに感じませんか？ 十分に説明しなくても様子が伝わる言葉ですよ。※

お肉ばかり食べないで、野菜も食べてほしい♥いろいろなものを食べられる子に育ててほしい♥と思っている方へ。こんな言葉をごはんのときに使ってみましょう。

ほかほか ご飯がたけたよ。 **コリコリ** ごぼう、 **シャキシャキ** サラダ。衣が **サクッ** のコロッケ。中身のじゃがいもは **ほくほく**。 **ポリポリ** のにんじんスティック。 **ぷちっ** と飛び出す枝豆。おいしさが感覚として伝わります。

ゴロゴロ の野菜カレーが **ぐつぐつ** 煮えてきたら見せてあげてください。料理の途中経過を知ると、食べ物への興味がわいてきます。

忙しい毎日、納豆ひとつでもOK。 **ねばねば** の納豆を高速でしっかりとまぜて見せてあげてください。食育パフォーマンスです。 **ふわふわとろとろ** 納豆のできあがり。納豆と子どもの距離が近づきますよ。

※擬音語、擬態語といわれるものです。フランス語でオノマトペ。日本語はオノマトペの宝庫といわれています。



おうちで本を開いていますか

みんな大好き 食べ物絵本

おいしいものがいっぱい！
 子どもから大人まで、いろいろな楽しみ方ができますよ。
 その気になったら さっそく作って、いただきまーす！



題名/
 オムライス ハイ！
 ハンバーグハンバーグ
 パパ・カレー
 作/武田美穂
 出版/ほるぷ出版



みんなが大好き
 オムライス、ハイ！
 絵本だけど作り方が
 しっかり書いてありますよ。

題名/
 にんじんとごぼうとだいこん
 日本民話 絵/和歌山静子 出版/鈴木出版

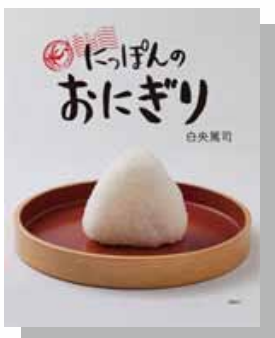


いろいろたまご、
 ころころたまご、
 大変身で
 何になるかな？



おなじみの野菜。
 「どうしてそんな色なの？」
 「なるほど！」
 納得できる日本民話です。

題名/いろいろたまご
 作/山岡ひかる
 出版/くもん出版



題名/にっぽんのおにぎり
 にっぽんのおやつ
 にっぽんのおかず
 作/白央篤司 出版/理論社

47都道府県のおにぎり、
 おやつ、おかずが写真で
 紹介されている風土記絵本です。

参加無料

明橋大二先生の地域子育て支援講演会

子育てハッピーアドバイス ～大好き!ありがとう!を伝えよう～

子育て真っ最中のお母さん、お父さん、
子育てをしている人たちを応援したい方々、
子どもに寄り添っていききたい方々、ぜひご参加ください。

- ・講師 あけはし だいじ 明橋 大二 氏 (スクールカウンセラー・医者)
著書『子育てハッピーアドバイス』など多数。
- ・日時 平成 29 年 3 月 20 日 (月) 10:00 ~ 12:00
橋本市教育文化会館 2階大ホール
- ・対象 子育て中のママパパはもちろん、どなたでも。



「子育てハッピーアドバイス」
「子育てハッピーアドバイス
大好き!が伝わるほめ方・叱り方」
著者 明橋大二
イラスト 太田知子
1万年堂出版

申し込み・問い合わせ 橋本市教育委員会 社会教育課
TEL33-6112 FAX 33-2657

トリプルP 前向き子育てプログラム グループワーク参加者募集

子育てってたいへん。こんな悩みは私だけ?
誰もが持っている子育ての悩み、ちょっとした
方法や技術を学ぶことで、子どもとの関わりを
良い方向に変えることができます。

- ・対象 2~8歳のお子さんをお持ちの親
(原則、全日程に参加いただける方)
- ・講師 トリプルP 認定ファシリテーター
- ・参加費、テキスト代 無料
- ・定員 10~13名(先着順)
- ・場所 橋本市保健福祉センター内
- ・託児はありません。
- ・日程 9:30~11:30
H29 ①1/13 ②1/20 ③1/27
④2/3 ⑦2/24
⑤⑥自宅での電話相談(20分程度)



申し込み・問い合わせ
市こども課 TEL33-6102

イクメンパパ、見つけた!



パパ・大島亮介さん
そうすけ 亮介くん(3才)
あやと 綾人くん(1才)

育児に関わろうとしたきっかけは、
子どもが夜泣きをしたとき、自分が
起きることができなかったので、
他のことなら手伝えと思ったから
とおっしゃいます。

その言葉どおり、ごはんに着替え、
いっしょに遊ぶなど、育児の表舞台
でも、裏方でも活躍中です。

自分が作った料理を残さず食べてくれたときや、保育園に迎えに行っ
たら、ママの前を通り越して自分のところに来てくれたときはうれしく
て、育児に関わってきて良かったなと思うそうです。

大好きなつりに出かけても、子どものお風呂の時間には帰るようにし
ているそうですよ。

♥ママからひとこと

育児も家事も自分からすすんで手伝ってくれるので、とても助かり
ます。いつもありがとう!



パパ・井上良作さん
ようたろう 羊太郎くん(8才)
な は 菜の花ちゃん(5才)

平日は本や紙芝居の読みきかせ
をし、休日は野球やサッカーを
するなど、日々子どもたちと楽し
く時間を過ごしている井上さん。
育児は今のところうれしいこと
しかないとおっしゃいます。

さらに育児に携わって良かった
ことは、自分の親の苦勞を想うことができたこと、人間として成長
させてもらったと思えることだそうです。

アメリカから移住してこられた井上さんは、外国の方と交流する
こと、ギターを奏でることがご趣味です。

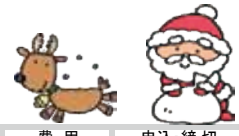
♥ママからひとこと

ゆっくり休む時間もほほないくらい毎日多忙の中、精一杯子ども
たちを愛してくれてありがとう。心から感謝しています。



※げんきっこでは「イクメンパパ」を紹介しています。自薦他薦を問いません。どしどしご応募ください。

平成28年12月～平成29年3月のイベント



※は問い合わせ先と開催場所が違うのでご注意ください。各館が休館日の場合、締切日はその前日になります。
受付が開始されているイベントは、すでに定員に達している場合があります。ご了承ください。

実施日時	事業名	事業内容	対象・定員	費用	申込・締切	問い合わせ
開館日 16:30～	リトルプレイタイム	卓球、なわとび、かるた、トランプなどで遊ぶよ。 読み聞かせもするよ。	幼児～中学生	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
木曜①9:30～10:30 ②11:00～12:00	ファミリー スポーツ教室	就園前のお子様には家庭では経験できない運動を経験 させてみませんか？託児別途有料	満2～4歳の 幼児と保護者	5140円/10 回	要 12/22～	県立橋本体育館 32-9660
木曜 16:30～17:30	キッズバトン教室 ※貸しバトン有	バトンを使って身体を動かすことの楽しさを覚え、リズム 感・表現力を養いましょう。対象外要相談	満4歳～小学1年生 20名	5140円/10 回	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
水曜 16:00～17:00	キッズスポーツ トレーニング	ラダーやボールなどを使って遊びながら運動神経を 伸ばすトレーニングをします！見学無料体験受付中！	満4～6歳	3600円/10 回	要 受付中	県立橋本体育館 32-9660
土曜①14:00～ ②15:00～	よみきかせ会 (絵本コーナー)	絵本や紙芝居のよみきかせ(12/24・H29.2/11・18は 休み) 1/28は節分をテーマに14:00～の1回のみ	就学前の幼児と その保護者 各30名	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
12/17・H29.1/21・ 2/25 11:00～	名古屋子育て広場 おやこでヨガ教室	先生の指導のもと、ヨガを楽しみましょう。 小学生も参加できるよ。	幼児親子・小学生 各7組	無料	要 12/16 1/20・2/24	名古屋児童館 42-5560
12/19・H29.1/16・2/20・ 3/13 9:30～11:30	それいけわんパーク ※会場:橋本体育館	親子で体操、大型遊具で遊ぼう。赤ちゃんコーナーやお しゃべりコーナーも。12月はサンタさんがくるかも…	橋本市在住の未就園児と その家族	1家庭 100円	不要	※市福祉課 33-3708
12/21 15:30～ 12/24 15:00～	ふれあいルーム クリスマスパーティー	手作りのケーキにみんなで飾りつけて食べるよ。 ゲームや紙芝居をして楽しもう。	幼児親子・小学生 各15名	200円	要 12/20・22	名古屋児童館 42-5560
12/21 15:30～	クリスマスパーティ	Let's X'mas party! みんなでクリスマスを楽しもう！	小学生 30名	300円	要 12/20	きしかみ子ども館 32-5094
12/21 15:30～	干支のお正月飾り	来年は酉年。トリさんのリースを作って、お正月を飾 ろう。	小学生 10名	200円	要 12/20	はらだ子ども館 33-0330
12/24 13:30～15:30	簡単クリスマスケーキ	みんなでクリスマスケーキを作ろう♪	小学生 12名 3年生以下は保護者要	300円	要 受付中	学文路地区公民館 34-1546
12/24 10:00～	ハンドベル& クリスマスパーティー	ハンドベルを演奏して～みんなでクリスマスパー ティーを楽しもう♪	幼児親子・小学生 15名	200円	要 12/22	はらだ子ども館 33-0330
12/27 10:00～	年末大そうじ	今年一年のよごれを落とし、新年を気持ちよく迎えま しょう。	どなたでも	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
12/27 ①10:00～②14:00～	みんなで大そうじ	一年間の締めくくり！ 大掃除をして気持ちのいいお正月を迎えましょう。	どなたでも	無料	不要	きしかみ子ども館 32-5094
12/27 13:30～	冬休み子ども映画まつり ※東部コミュニティセンター	何を上映するかは当日のお楽しみ！	どなたでも	無料	不要	隅田地区公民館 34-2312
12/27 10:00～	子ども館年末大そうじ	一年の汚れを落とし、新年を気持ちよく迎えましょう。	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	はらだ子ども館 33-0330
H29.1/5・21・2/1・3/1 15:30～	みんなで遊ぼう	卓球、バドミントン、大なわとびをしよう♪	どなたでも	無料	不要 当日参加OK	はらだ子ども館 33-0330
H29.1/6 10:00～ 1/11 15:30～	新春お楽しみ会	お餅を食べて、お正月のゲームを楽しもう。	幼児親子・小学生 各15名	150円	要 1/5・10	名古屋児童館 42-5560
H29.1/6 15:30～ 1/21 15:00～	おしゃれセットを作ろう	リボンのブローチ、ヘアゴム、ヘアピンのセットを作ろ う。	小学生 各15名	100円	要 1/5・20	名古屋児童館 42-5560
H29.1/7 14:00～15:30	親子で書き初め	硬筆もできます。 保護者の参加もOKです。	小学生 15名 3年生以下は保護者要	無料	要 受付中	学文路地区公民館 34-1546
H29.1/7 15:00～	新春カルタ大会	いろはカルタでお正月を楽しもう！	小学生 15名	無料	不要 当日参加OK	はらだ子ども館 33-0330
H29.1/10・3/14 11:00～11:30	あかちゃんと 絵本のひととき	絵本をとおしてふれあうひとときを楽しんでいただくよ みきかせです。	あかちゃんと保護者 各30組	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
H29.1/11 15:30～	おもちびザを 作って食べよう！	新年の始まりにみんなで、おもちびザを作って食べよ う！	小学生 20名	1人 100円	要 1/10	きしかみ子ども館 32-5094
H29①1/11 ②2/4・8 15:30～	うきうきクッキング	①ポップコーンを作ろう。 ②おいしいホットドッグを作って食べよう。	小学生 各10名	①100円 ②150円	要①1/10 ②2/3・7	はらだ子ども館 33-0330
H29.1/14 15:00～ 2/1・3/1 15:30～	ハッピー パースデイトime	月ごとに手作りのお誕生会をするよ。 みんなで参加、お祝いしてあげてね。	幼児・小学生	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
H29.1/14 13:30～15:30	粘土で作るおひなさま	かわいいおひなさまを作ろう！ 保護者の参加もOKです。	小学生 15名 3年生以下は保護者要	500円	要 受付中	学文路地区公民館 34-1546
H29.1/14 日帰り	凧づくりに挑戦！！	仲間と凧作りをし、凧あげを楽しもう。	どなたでも 40名	1人 1500円	要 1/4	紀北青少年の家 22-5530
H29.1/15・3/19 14:00～15:00	みんなの ストーリー・テリング	絵や文字に頼らず、話し手の声だけで語り聞かせを します。(絵本コーナー)	どなたでも 各30名	無料	不要	橋本市図書館 33-0899
H29.1/18 15:30～ 1/28 15:00～	ブックカバーを作ろう	かわいい布で作ろう！ 学校で使えるノート付き☆	小学生 各15名	100円	要 1/17・27	名古屋児童館 42-5560
H29.1/18・25 15:30～ 1/28 15:00～	アイロンビーズで作る 節分の飾り	アイロンビーズで節分の飾りを作ろう！	小学生 各20名	100円	要 1/17・24・27	きしかみ子ども館 32-5094
H29.1/21 10:00～11:30	茶道体験	先生がやさしく教えてください。 保護者の参加もOKです。	小学生 10名 3年生以下は保護者要	100円	要 受付中	学文路地区公民館 34-1546
H29.1/25 15:30～	ミサンガ作り	好きな色を選んでミサンガを作ろう。	小学生 15名	100円	要 1/24	名古屋児童館 42-5560
H29.1/25・28 15:30～	フェルトの小物入れ	スノーマンの小物入れを作ろう。	小学生 各10名	150円	要 1/24・27	はらだ子ども館 33-0330
H29.1/28・2/25 15:00～	図書の時間	読書を楽しむ時間です。 絵本の読み聞かせや紙芝居もするよ。	幼児親子・小学生	無料	不要	名古屋児童館 42-5560
H29①1/28②2/25 10:30～	キッズらんど	①豆入れを作って、みんなで豆まき☆ ②おひなさまとおだいらさまの衣装を着て写真撮影	親子 各15組	①100円 ②1人100円	要①1/27 ②2/24	きしかみ子ども館 32-5094
H29.2/1・8 15:30～	わくわくクッキング チョコチップクッキーを作ろう！	今年もバレンタインデーに向けて、チョコチップク ッキーをつくるよ！おいしくできるかな？	小学生 各24名	150円	要 1/31・2/7	きしかみ子ども館 32-5094
H29.2上旬 詳細問合せ	バレンタイン お菓子作り	バレンタインに向けて手作りお菓子を作ろう。	小学生 10人	問合せ	要	※橋本おやこNPO 080-9169-3089
H29.2/4 15:00～ 2/8 15:30～	リトルクッキング お菓子作り	バレンタインのお菓子作りをするよ。	小学生 各15名	150円	要 2/3・7	名古屋児童館 42-5560
H29.2/5 10:00～16:00	こおどフェスタ in 紀北	太鼓演奏、クラフト体験、模擬店など盛りだくさん！	どなたでも	無料	不要	紀北青少年の家 22-5530

地元の食材を使って

普通のごぼうやマッシュルーム
で作ってももちろんOKだよ♡

はたごんぼと鶏肉のごまマヨサラダ



おすすめ☆
メニュー



【材料1人分】

はたごんぼ 40g 鶏むね肉 45g
酒 少々 塩・こしょう 少々

A { すりごま 小さじ1 マヨネーズ 小さじ2
酢 小さじ1 砂糖 小さじ2 めんつゆ 少々 }

【作り方】

- ① 鶏むね肉は耐熱皿に入れ、酒、塩・こしょうをしてラップをかけ、レンジ(500W)で約1分加熱する。(加熱時間は様子を見ながら)粗熱がとれたら食べやすい大きさにさく。
- ② はたごんぼは皮つきのままよく洗い、太めのさがきにし、水にさらして水気を切る。熱湯でさっとゆでて水気を切る。
- ③ ボウルに①②とAをすべて入れて、和える。器にもっていただく。

●栄養士さんのおすすめメニュー●

恋野マッシュルームのベーコン巻き

【材料1人分】

恋野マッシュルーム 2個 ベーコン 2枚 こしょう 少々

【作り方】

- ① マッシュルームはたてに半分、ベーコンは半分の長さに切る。
- ② マッシュルームはベーコンで巻き、巻き終わりをつまようじでとめる。
- ③ オープン(トースターでも可)に②を入れ、ベーコンが少しかりっとするくらいまで焼く。
- ④ できあがりにお好みでこしょうをふっていただく。

■ポン酢で食べてもおいしいよ。



たらとマッシュルームのホイル焼き

【材料1人分】

じゃがいも 40g たら 60g パプリカ(赤・黄) 各10g 小松菜 20g
マッシュルーム 30g とろけるチーズ 15g
酒 少々 うすくち醤油 少々 塩・こしょう 少々

【作り方】

- ① じゃがいもは大きめの短冊切りにして、水に^塩浸しておく。
- ② たらの切り身は、酒とうすくち醤油をふっておく。
- ③ マッシュルームは大きめのそぎ切り、赤・黄パプリカはそれぞれ太めの千切り、小松菜は2~3cmに切る。
- ④ アルミホイルに、水気を切ったじゃがいも、たら、パプリカ、小松菜、マッシュルームの順にのせ、塩こしょうをし、とろけるチーズを散らす。アルミホイルをとじる。
- ⑤ フライパンに少し水を入れて、④をむし焼きにする。オーブンで焼いてもよい。



栄養士さんからの
ひとこと



魚のたらは低脂肪でたんぱく質が豊富。
小松菜はビタミンたっぷり。
冬の食べ物代表を組み合わせ、
厳しい寒さをのりきろう



※げんきっこでは、「教えて!となりの朝ごはん」を募集しています。あなたのおうちのかんたん朝ごはんを紹介してください。
また、橋本市家庭教育支援チームでは「食育班」を構成しており、「食」に関する講座を展開しています。
講座を希望される団体はお問い合わせください。