

げんきっこ

秋の号

family



おもな内容

- | | | | |
|-----|------------|-----|----------|
| 2~3 | 朝食って大切なんだね | 6~7 | 秋のイベント情報 |
| 4 | 読書のページ | 8 | まなびの日ほか |
| 5 | かんたん朝ごはん | | |

紀見小学校で夏休みに、子どもを対象にサマースクールが開催されました。橋本市家庭教育支援チーム「ヘスティア」はその中で8月21日、22日、26日の3日間、保護者の方も参加して「親子お弁当づくり講座」を開きました。この日大人は見守り役に徹し、腕を振るったのは子どもたち。低学年の子を高学年の子がサポートし、協力しあってすてきなお弁当ができあがりました。



みんなで手分けして
作ると早くできるね！



お弁当を作ろう

卵を炒めて、野菜を切って、ご飯にまぜておにぎり作り。
つけあわせのウインナーはカニさんにしようかな。
自分で作ったお弁当、とってもおいしかったね。



できあがり！



★講座に参加した親子の声

- マ マ：つい手を出したくなりましたが、我慢して見守って
いました。意外と子どもたちだけでやれることに感心
しました。
- 子ども：いろんな具でおにぎりを作るのが楽しかった。
包丁を使うのにだんだん慣れて、楽しくなった。

朝ごはんを食べよう



朝ごはんは一日のはじまりのごはんです。一日のはじまりのごはん、毎日食べていますか？
実は朝、昼、晩の3食で一番大切なのは「朝ごはん」なのです。どうして朝ごはんって大切なのでしょうが。

朝ごはんって どうして大切なの？

私たちのからだは、寝ている間にもエネルギーを使っています。そのため朝起きたときにはエネルギーがとても少なくなっています。朝起きて一番の食事は、その不足を補っていいことがいっぱいあるんだよ！

いいこと その①

●元気に運動できるよ

夜、寝ている間、体温は下がっています。朝ごはんを食べるとすぐに体温が上がり始め、体が目覚め、活発に動くことができます。



いいこと その②

●脳が活発に働くよ

脳にとってブドウ糖は大切なエネルギー源です。ブドウ糖はたくわえておくことができません。脳のエネルギーが不足すると、イライラしたり、ぼんやりしたりすることも。朝ごはんを食べて、脳にエネルギーを送り、働きをよくすることで勉強に集中できます。



いいこと その③

●おなかの調子を調えるよ

胃の中に食べ物が入ってくると、腸が目覚め動き始めます。朝ごはんを取ることで、うんちが出やすくなり、便秘を防ぎます。



今まで朝食食べる習慣のなかった人は、まず「朝ごはんを少しでも食べる」習慣を身につけることから始めましょう。最初はバナナ1本からでもいいのです。体のリズムが整ってくると、だんだんしっかり食べられるようになってきますよ。朝はお腹がすかなくて食べられないという人は、夕食の時間を早めにし、いつもより少し早く寝るようにしてみましょう。

元気な1日を過ごすために、家族で朝ごはんを食べてスタートしましょう。



朝ごはんを作ってみよう



学校教育の大切な目標のひとつに、「食に関する指導の充実」があります。橋本市教育委員会では紀見東中学校区を食育の推進地域として、校区内の4つの小中学校で、栄養教諭を中心に、児童生徒や保護者を対象とした食育講座や調理実習を開催しています。夏休み前には保護者を対象に、実際に家庭で作られている朝食メニューを募集し、それを元に子どもでもできる朝食レシピ集『自分で作ろう！かんたん朝ごはん』を作成しました。レシピ集は市内小中学校に全配布される予定です。

「自分で作ろう！かんたん朝ごはん」を使った子どもクッキング教室が開催されました。みんなで協力し合って、あっという間に6品のメニューができあがりました。
(写真は城山小学校 9月6日)



じゃこトースト
きれいな焦げ目が
ついたかな？



みんなで試食
おいしくて
いるといいね！



子育て

は、はい
あどばいす



支援チーム員「ちょっとちゃん」

ずっと前のことですが、「朝だけダイエット」という本が話題になったことがあります。朝、食べなくて調子がいいという大人もいます。でも、子どもたちに接していると、体がぐにやり、気持ちもふあ〜という子どもに、朝ごはんを食べていない子どもが多いのです。歩いて登校することや、朝ごはんを食べることは、体のスイッチをONにすること♡ スイッチをパチンと入れていってらっしゃいってね(^o^)

どうしても夜ふかしになってしまうことが多いのが私たち大人です。寝坊してしまった(+o+)、朝ごはんどうしましょになったら、うわあ、起きられへんかった〜って、言葉にだしてしまいましょ。お茶づけ、ふりかけご飯、カップ麺…なんでもOKです。そしてあしたは起きる(^o^)/なんて、しきりなおす姿を見せることも、子どもにとって大事なことです。うまかった日よりも、そんなアタフタした大人の様子が、子どもの心に残ることがあります。

長い子育てですもの、しきりなおしがあっというんですよ♡



おうちで本を開いていますか

実りの秋

スポーツ、芸術、そして食欲の秋ですね。みなさんはどんな秋をお過ごしですか？
10月27日から読書週間がはじまります。読書と食の両方を楽しみましょう。



題名/ちびころおにぎり
ながみはなあに？
作・絵/おおいしゅんこ
出版/教育画劇
32P 幼児から



題名/じったんのオムライス
作/久保美行 画/犬野八生
出版/くもん出版
128P 小学生から

むかし料理人だったじったんから料理を習うことになったぼく。兄ちゃんをあとと言わせたい。巻末に作り方もっています。

あなたの好きなおにぎりはどれかな？



題名/きょうのごはん
作/加藤休ミ 出版/偕成社
32P 幼児から

どこのおうちのごはんも
みんなおいしそう♡

題名/しぜんにタッチ！
カレーのひみつ
著者・監修・料理指導/中山華子
写真/古島万理子
イラスト/かりやぞのり子
出版/ひさかたチャイルド
28P 幼児から



みんな大好きなカレー。
いいおかりがしてきそうです。

題名/坂本廣子の食育自立シリーズ
①朝ごはん②お弁当③おやつごはん
著者/坂本廣子
絵/まつもときなこ
出版/少年写真新聞社
各48P 小学生から

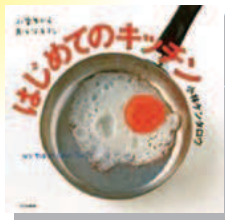


テレビ番組「ひとりできるもん！」を担当した坂本さんの本。
小学生にもわかりやすいレシピ本です。

題名/テーブルマナーの絵本
作者/高野紀子
出版/あすなろ書房
60P 小学生から大人まで



くまのおばあちゃんが、孫のクンちゃんとクンちゃんのお友だちに、やさしく丁寧にマナーを教えてください。



題名/はじめてのキッチン
小学生からおとなまで
著/小林ケンタロウ
出版/文化出版局
96P 小学生から

写真が大きくてわかりやすく、
すぐ作りたくなります。簡単だけど、
とてもおしゃれな料理本です。

教えて！となりの朝ごはん

秋の かんたん☆ 朝ごはん



簡単シチューピザトースト



【材料1人分】

食パン 3枚 ベーコン 3枚
前夜の残りのクリームシチュー（固め）100g
※レトルトシチューを使ってもいいよ。
コーン（缶詰）少々 とろけるチーズ 適量

【作り方】

- ① 食パンにシチューをひろげ、上にベーコン、コーン、とろけるチーズをのせる。
- ② ①をオーブントースターに入れ、チーズが溶けて少し焦げ目がつくくらいまで焼く。

しんごう機のソテー

【材料1人分】

アスパラガス 2本 パプリカ（赤・黄）各1個
中華スープの素（またはオイスターソース）30g 塩こしょう 少々
オリーブオイル（サラダ油でもOK）適量

【作り方】

- ① アスパラガスはひと口大に切る。パプリカはヘタと種をとり、千切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、少し熱したところへ、アスパラガスを入れて炒める。
- ③ アスパラガスに火が通ったら、パプリカの千切りを入れて炒める。
- ④ 中華スープの素（またはオイスターソース）を入れ、塩こしょうで味を調える。



栄養士さんからの ひとこと



キャベツをたっぷり食べて、
夏の疲れた胃腸を回復させましょう。

「げんきっこfamilyレシピ集」発刊

かんたん☆朝ごはん

げんきっこfamilyレシピ集



朝中教育委員会

げんきっこ family で毎月掲載している「かんたん☆朝ごはん」のコーナー。そこで紹介したメニューを中心に、げんきっこ family レシピ集を発行しました。毎日の朝ごはん作りの参考にしていただければと思います。



※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。

“みがけ!五感 みがこう!五感”

すこやか橋本 まなびの日

子どもから高齢者まで世代を越えて集い、心身ともに健康な人づくり、あたたかいふれあいの地域づくりをめざして開催します。

● 日 時 **11月24日(日) 9:30~14:30**

● 場 所 **県立橋本体育館**

● 内 容 発表会、手作り工作いろいろ、スタンプラリー、缶バッジ・葉づくり、バルーンアート、おもしろ算数・数学教室、ワクワクおもしろ科学教室、シナフソロジー(脳トレ)、点字・手話・お筆・華道・カフラ体験、おもちゃ病院、PARK ライフラリー、パネル展示、子ども足形スタンプ、子どもの歯科指導・歯周病検査、妊婦体験、健康みなおし隊、柿蒸しパン試食、食育、読み聞かせ、遊びのコーナー、環境教育、麻薬乱用防止キャンペーン、骨髄バンク説明、国体PR、模擬店、バザーなど楽しい催しがいっぱい!

● 問い合わせ 教育委員会 社会教育課内 まなびの日実行委員会 TEL33-6112(直通)



じどうかんから飛び出して、
みんなのところに行くよ!

にこにこランド (移動児童館)



・時 間 10:00~12:00(午前10時までに集合してね)

・参加費 100円(当日集めます)

※未就園児は保護者同伴で来てね。

・内 容

「デコくらふと と 紙皿のコマ」工作、ゲーム、紙芝居、大型絵本、楽しく遊べる遊具など、もりだくさん!

・持ち物 体育館シューズ(上靴)、水筒、タオル

・申込締切 各開催日前の水曜日

・日程・会場 (各体育館)

10/26(土) 隅田小学校 11/9(土) 境原小学校

11/16(土) あやの台小学校 11/30(土) 城山小学校

12/7(土) 清水小学校

・問い合わせ きしかみ子ども館 TEL・FAX32-5094

橋本市の代表として 走りませんか?

参加者募集

第13回和歌山県市町村対抗ジュニア駅伝が来年2月16日に開催されます。市内の小中学生を対象とした駅伝の代表選考会を、12月14、15、21、22日に行います。選考種目は「小学生女子1500m、小学生男子及び中学生女子2000m、中学生男子3000m」です。

選考会に向けて一緒に練習しませんか?



○ジュニア駅伝練習会

・日 時 11月2日(土) スタート

毎週土・日曜 9:30~11:30(いつからでも参加可)

※11月3、9、24日は休み

・場 所 橋本市運動公園多目的グラウンド(都合により変更有)

・参加資格 橋本市在住の小学5、6年生及び中学生

・申し込み先・問い合わせ

教育委員会文化スポーツ室 橋本市体育協会事務局

TEL33-3704 FAX33-2657

※参加前日までに電話またはFAXでお申し込みください。