

みみのこ

Vol.2

岡山市立御野幼稚園PTA

学級部系編集委員会

平成28年12月発行

アンケート01

普段の子どもの
朝ごはんメニューを
考案してください!

糸肉豆ごはん
おにぎり
卵焼き ウィナー
ヨーグルト
牛乳

ごはん
卵焼き
晩ごはんの残り

ホットック
肉まん
果物 ヨーグルト

手づくりパン
サラダ
ウィナーの卵
野菜スープ
ヨーグルト
野菜ジュース

グラノーラ
バナナ
ヨーグルト

ごはん
魚 卵焼き
のり 果物

ごはん
みそ汁
ホットケーキ
バナナジュース

パン
卵と野菜の
付け合わせ
スープ
ヨーグルト
(フルーツなど)

ごはん
お弁当の残り
バナナ

ステーキパン
卵と野菜の付け合わせ
ココア

特集

頭に活力! 朝ごはん

一日のはじまり、朝ごはんに注目しました。アンケートからは、品数等の差はあるものの、複数メニューを組み合わせている家庭が多かったです。これらの朝ごはんにはどんな役割があり、また、頭と身体へどのように働かしていくのでしょうか。

もくじ

P.1~3 頭に活力! 朝ごはん

P.4~5 おすすめのおでかけスポット

P.6~7 親子de防災

P.8~9 わたしのやる気UP術

P.10 あそぼっ! (子どものページ)

朝ごはんの役目

心身ともに健康的に生活するためには朝ごはんはかかせません。

朝食を抜くと月脳や精神に悪い影響を与えます。

近年では便秘の症状に苦しむ子どもが増加しています。

大切さを理解して、習慣づけるように心がけましょう。

どうして大切？食べないとどうなる？

① 学業に影響する

② 低体温になる

③ イライラして疲れやすくなる

朝ごはんを食べる子どものほうが、学力や体力の点数が高い傾向にある。

朝食をとらない子どもが急増中!!



朝ごはんのなかみ

何を食べさせるのがよいか？

身体を動かすエネルギーとして欠かせない炭水化物に2種類の栄養を摂ることを目指しましょう。アンケートからは大抵の家庭は栄養素のバランスはとっていました。

<3種類の栄養素>



炭水化物

たんぱく質
or 脂質

ビタミン
or ミネラル



☆ ツナと塩昆布のまぜごはん

温かいごはん 3~4杯

ツナ缶 1缶 ※油も中へ

塩昆布 4つかみ

マヨネーズ 大1

↑ かつお節 大1

↑ しょうゆ 大1

↑ かつお節 大1

☆ ごはんのロティ(おやき)

卵 1個

だししょうゆ 小2

かつおぶし 3g

米粉チーズ 小2

① 混ぜる

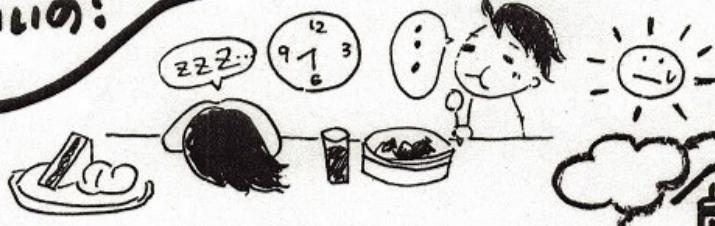
② 両面をおやき状にこんがり焼く

（らす・のり・納豆・つけもの・こんぶ・大葉・ネギ・バター・めんつゆ・みそ）

全て混ぜる!

食べない...
遅い...
どうしたらいいの?

アンケートQ2「朝ごはんは早めに開始するエピソードは？」
の回答より、「食べない、(食べるのが)遅い」という
ことに悩んでいる保護者が多いことがわかりました。



食べない子どもへ
気をつけたいこと

- ★ 親見もきちんと食べる姿を見せる。
- ★ 食べ物や物を口に運んで食べさせない。
- ★ あきらかに食べなくなったら、途中でセリ上げて「ごちそうさま😊」
- ★ 「いつまで食べるの？」などネガティブな言葉かけは控えよう。
- ★ 楽しい食卓への雰囲気づくりを心がける。
- ★ 食べたくない子どもの気持ちを受け止めて!

朝

ごはんは大セオですが、神経質になりすぎて、食卓を憂うつな場にしてしまわないようにしましょう。簡単レシピの活用やメニューの変化、子どもへの接し方、無理なくできることから始めて、身体にも心にも嬉しい朝食を摂ることを心がけましょう!

☆パンのアレンジメニュー

〈材料〉
食パン
卵
ベーコンor火腿
チーズ
マーガリン
塩

〈作り方〉
① 食パンをくり抜く
② 温めたフライパンに耳のワクをのせて中にマーガリンを入れる
③ 卵、ベーコン・チーズをワクの中に入れる
④ くり抜いたパンでフタをする ※押し込みすぎない!
⑤ こかかないタレでひっくり返す
⑥ 塩少々をふる
⑦ ひっくり返してお皿にのせる

完成!!

☆ポケットサンド

〈材料〉
食パン
好きな具
前夜のカレーor汁
お弁当の残り
スランブルエッグ
ベーコン
野菜(7割、コーン・レタス)
卵サンド用卵

〈作り方〉
① 食パンを半分に切り、ポケットになるように切り込みを入れ、切り込みに丸めたアルミホイルを入れてトースターで軽くトーストする。
② バターをうすくぬる
③ 中に好きな具を入れる
④ マヨネーズ、塩こしょうなど

お好みで!!

子供も自身がポイントに頑張ると Good!!

耐熱ボウルに油を入れ卵を割り、黄身の部分に穴をあける。500wで1分10秒程度!! 熱いうちにかき混ぜマヨネーズ、塩こしょう

おすすめの

お出かけ

半田山植物園 桜 今まで見た中で一番すていかな!
 運動公園 (県総合グラウンド)
 後楽園 持ちこたの提示で毎月第3日曜日は入園無料!
 日光寺自然の森スポーツ広場
 (岡山空港近くの公園)

パターゴルフ(有料), バドミントン・輪車(無料)など貸し出しもあるので、おらんど行っても楽しめます!

津山鶴山公園

備北丘陵公園

トムソーヤ昌険村(美作市)

酒津公園

イオン倉敷近くの広い公園! ボール遊びOK! 夏には水遊びもできます!!

春夏秋冬

百間川せせらぎ広場 (中消防署裏)
 砂山川公園 (総社) 全天候型プールが、駐車場から少しキリあり!!

プール: 東山・津山グリーンヒルズ・黒井山
 サトピア岡山・鶴飼谷温泉プール
 豊成・山陽町・建部・ヘルスピア倉敷
遊具はなく、広場のオアシス

アリオ倉敷の未来公園 流れるプールあり!
 こどもの森 期間限定で、プールのオババがウォーターライダーになります!

海水浴場: 西脇・鞆の浦・鳥取・小豆島・渋川
国民宿舎あり! 『崖の上のピッコ』の舞台!'

牛窓 室内だから涼しい!
磯遊びの他に、裏の神社は山登りもできるよ!

アクアス
 北ふれあいセンター
 サイピア 楽しいイベントもたくさんあるよ!

どのスキー場にも キッズパーク (子ども専用の場所)があるので安心して遊べます!

雪あそび (いぶきの里、蒜山高原、恩原高原)

千屋温泉 近くなので、たっぷり遊んだ後はのんびり温泉にお泊まりもいいかも!
 県立図書館 「あすなろ温泉」だそうよ!'
裏には芝生の広場もあります!

吉備路マラソン
フル・ハーフの他に、10km・5km・3kmファミリー(1.5km・800m)のコースもあるので家族みんな楽しめます!

豊成温水プール 市の大会等臨時休館の日もあるので、行く前に確認される方がよいと思います!'

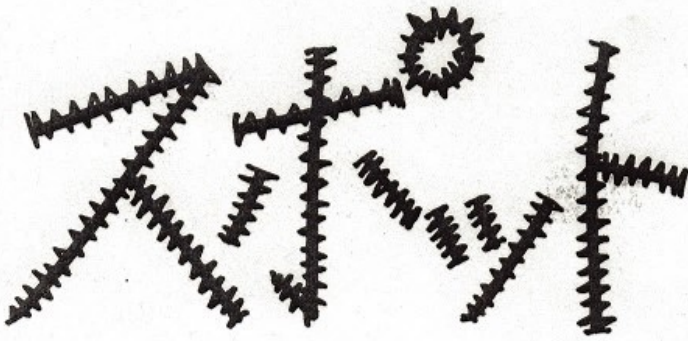
遊具はないけど、本格的なハイキングも楽しめます! 大きなまぼろしがあちこちよ!'

龍ノログリーンシャワー公園
 果物狩り (くぼ観光農園 備前フルーツパーク)

紅葉狩り (宇甘溪・奥津・ひるぜん高原 岡山大学・閑谷学校)

公園: 深山公園・清音の公園・早島公園
木の葉や虫がいっぱい! 漢崎公園・三野公園・落合総合公園
 運動公園・こどもの森

サウスヴィレッジ 入園は無料だけど、園内の乗り物は有料です!!



みなさんにお聞きしたアンケートで、
県内外のいろいろなところにでかけ
られていることがわかりました!

季節問わず

こども森
浦安公園

正面入口近くのプレーパークでは、
いろいろなイベントもあります♪

岡山県立図書館

夏の夜はお弁当やおやつを食べるのもいいかも。

日心寺自然の森スポーツ広場

岡山空港の滑走路が
ま〜る見え、
飛行機の離発着も見られるよ!

半田山植物園

山陽ふれあい公園

太陽の丘公園

豊成温水プール

水道記念館

運動公園

深山公園

広々とした公園です!

三野浄水場内にあり、
無料でお水についで
楽しく学ぶことができます!

夏休みにはイベント
もあるよ!

サイピア

松公田牧場

池田動物園

漢崎崎総合公園

福山市立動物園 (広島県)

鶯飼谷交通公園 (和気)

お隣の「太陽の丘公園」には
長いすべり台や恐竜のすべり台が
あります♪

坂が多く大変かもしれないけど、
無料開放の日がある
ので、ために行ってみるのも
いいかな♪

入園料は格安で、
駐車場は無料!
すぐ隣の富田ロード(無料)
には、大きい子どもが楽し
める遊具が充実!



お祭り & イベント

どの季節にも各地で様々なお祭りやイベントがあるようです。

桜まつり(加賀)・桜フェスティバル(津山)・れんげ祭り(総社)

水道の日フェスティバル(三野)・秋のおかやま桃太郎まつり(岡山城・石山公園周辺 他)

水紋まつり(恩原)・サウスヴィレッジ・里山センター(操山)・コンパックス岡山・岡山ドーム など



その季節ならではの楽しみもありますが、同じ場所でもそれぞれの季節で違う楽しみ
方ができるんですね! 特に夏休みには、帰省や旅行で県外へ行く機会が多いためです。

意外に楽しめる工場見学【ヤルケ(和気)・島根製(瀬戸内市)・かや(御津)]もありました。

よかったら、次のおでかけの参考にしてみてください! ^_^

★☆☆☆☆ すぐにできる! 親子de防災 ☆☆☆☆☆

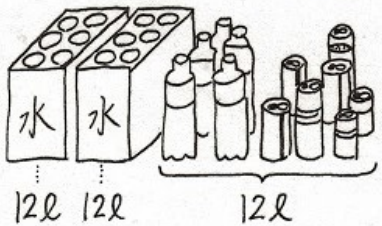
最近、TVや新聞で防災についていろいろと目にする機会が多いけれど、実際に自分で準備するとなると、なかなか難しいもの……。10月21日には、岡山市でも震度4の揺れを観測し、「何かなくては!」とお考えの方も多いですよね。
ここでは、日々の生活の中で簡単に取り組める備えについて 紹介します😊

その1 備えておきたい 飲みもの・食べもの ～目指せ! 最低3日分!!～

飲みもの

お水は、1日1人3Lが目安。
お茶や子どものお気に入りの
ジュースなども合わせて
水分補給と考えて。

ex.
～4人家族の場合～
 $3L \times 4人 \times 3日分 = 36L$



水を箱で2つ、
残りはお茶やジュースを
ペットボトルや缶で、
というように準備してみても
どうですか?!

食べもの

◦ 主食



レトルトごはん、カップラーメンだけでなく、
無洗米や乾めん(塩分なしが便利♡)も
使えます。長期保存パンを常備するのも
Good!

カセットコンロを一家に一台★
電気やかすが使えなくても、
あたたかいものができる♪
まほうびんも便利ですよ♡

◦ 副食

カップスープやインスタントみそ汁、レトルト食品
缶詰(魚・豆・果物)など。普段から食事に
取り入れておくと非常時でも食べやすい。

◦ 心がほっ♡とするおやつ



非常時は、大人も子どもも心が
疲れてしまいがち。大好きなおやつで
元気をチャージ! 最近では種類も
豊富な、栄養補助食品も
おすすめです。

その2

意外と簡単♡

食料品の「日常備蓄」をしてみよう!

◇ 少し多めに
買い置き



いつも買っている食料品を少し多めにストックするだけ



◇ 普段の食事に
組み込む

◇ 無くなる前に
買い出しへ



非常時用に使うだけの特別なものだと賞味期限が切れていたり、子どもの口に合わなかったり... 。

レトルト食品や缶づめは普段から食べ慣れているものにすれば、非常食が「いつもの食事」に近づき、子どもも安心して食べてくれるはず。日常備蓄を始めると賞味期限があまり長くないものでも常備できるのが good!

まとめ買いがお得のときに買えばいいわね



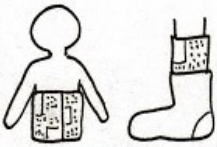
その3

いろいろ使える♪

災害時の「身近な素材」活用術

新聞紙

防寒用に



新聞紙を巻いてから
ラップを巻きつける

流せないトイレに



ポリ袋を便座に二重にかがせ
細かとした新聞紙を入れる

子どものおもちゃに



遊びでストン解消!
テープを使っていろいろ
作ってみよう

おしりふき

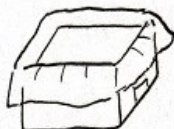
はみかき



二本指に
巻きつける

ビニール袋

ポリタンク代わりに



ダンボールやバケツに
ビニール袋をかがせて
水を入れる

ラップ

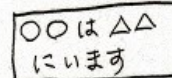
洗えないときに



食器や雑皿に
ラップをかがせて使う

布ガムテープ&ペン

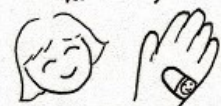
連絡用に



避難で家から離れる
ときは玄関にメッ
セージを貼る

ばんそうこう

心のキズにも
なカキます

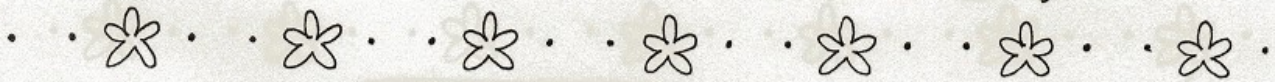


お子さんの好きなキャラクター
なら貼っただけで元気
100倍♡



わたしの

やる気



読んでます



- * 子どもと一緒に図書館へ行った時、自分用に小説を借りて読んでいます。
- * 実際に旅行する時間が無いので、旅行雑誌を読んで、行った気分になっています。
地元の観光雑誌は、新しい発見もできるしオススメです。
- * 新聞をじっくり読んでいます。借りてきた本だと子どもが破らないか気をつかうけど、新聞なら気にしなくていいのでラクです。

ごほうび買ってます



- * いつもはティーパックですが、紅茶屋さんで茶葉を買って自分用に入れてます。
買う時の店員さんとのおしゃべりもリフレッシュになります。
- * 有名なケーキ屋さんで自分だけのケーキを買って、ごほうびとして食べています。

ながら家事してます



- * 朝のお弁当作りやなかなかほかどらない家事は、好きな音楽を聴きながらやっています。
元気も出るし、気が散ることなく家事に集中できます。
- * キッチンの仕事をする時にラジオを聴きながらやっています。
1人でもさみしくないし、情報も入ってくるし楽しいです。

UP 術

毎日続く家事・育児...
でもちよつと疲れちゃうことも
ありますよね。
そんな時やる気をUPさせる
方法はありますか？
編集委員のやる気UP術を
ご紹介します。



作ってます



- * 趣味のお菓子作りをしています。自分も楽しい、次の日のおやつにもなるので子どもも喜びます。
- * 時間がある時に材料を買ってきて、棚などを作ってDIYを楽しんでいます。
- * レジンでキーホルダーを作ったり、ハンドメイドを楽しんでいます。子どもの好きなキャラクターのキーホルダーなど作ると喜んでくれます。

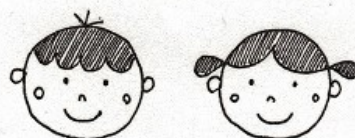
お出かけしてます



- * お友達の家へお菓子やお昼ご飯を持っていき、おしゃべり会をしています。
- * 子どもを幼稚園へ送ったあと、そのままバスに乗って街へお出かけします。車ではなくバスで行くことでいつもと違って気分転換になります。
- * 子連れではなかなか行きにくい美術館や雑貨屋さんに行きます。一人でゆっくり見られるので楽しいです。

私たちのやる気UP術はいかがでしたか？
意外とたくさんありましたね♪ よかったら参考にしてみてください！
なかなか自由な時間を作るのは難しいですが、時々息抜きしながら今日も家事・育児がんばっていきましょう！！

おかあさん
がんばって！！



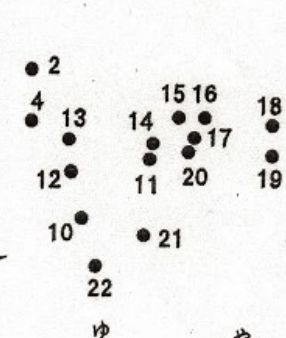
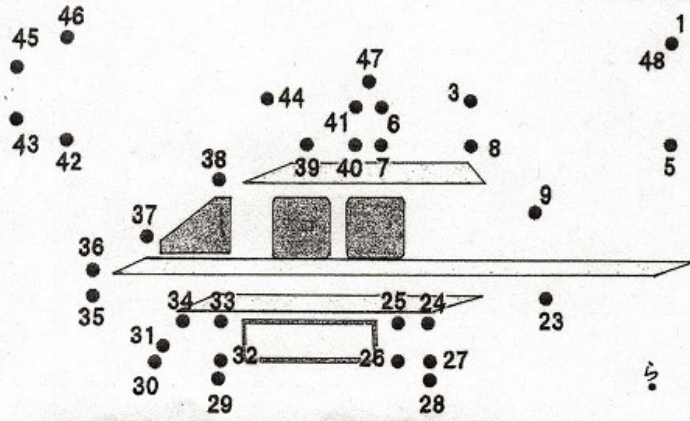
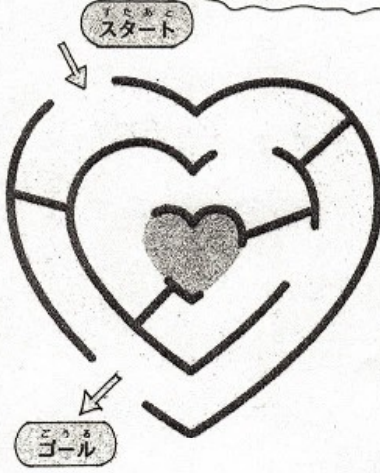


あそぼっ!

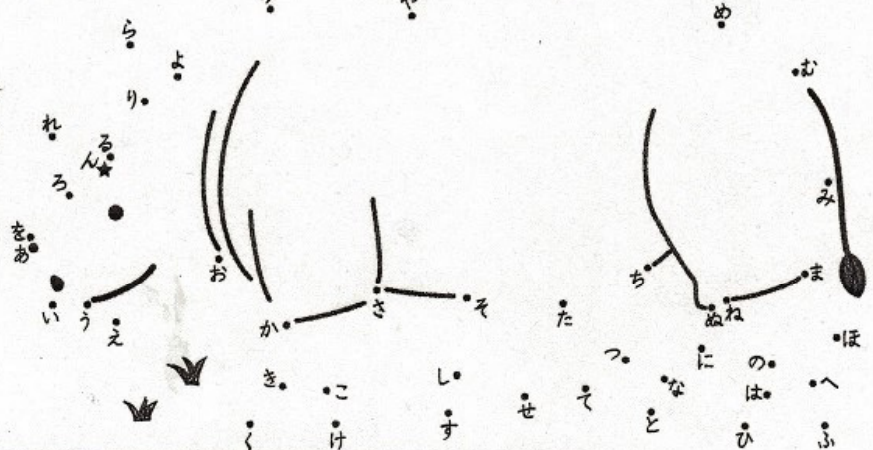
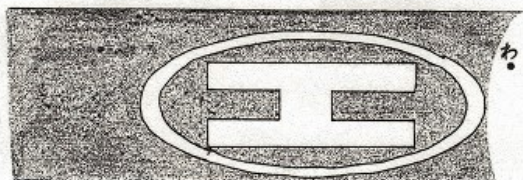


めいろ

スタートからゴールまで
まよわずにいけるかな!?



てんつなぎ
すうじ(1→2→3→...)や
ひらがな(あ→い→う→...)を
じゅんぱんにつなげてね!
なにかがでくるかおたのみみせ。



編集後記

初めてのMemberと0から作る作業は、とても楽しくも充実していました!(T.Y)

最初はとうなるか不安でしたが、みなさんの協力で楽しく作業できました。(T.I)
委員会の中での、中富ないシヤンレのおしゃべりや情報交換が楽しかったです。(NS)
新聞作りは初めてでしたが、大変さより楽しくできたのが本当に良かったです。(MF)
楽しみながら記事を書くことで、朝食や防災についていろいろと学ぶことができました。(H.F)
引越してきたばかりで編集委員に参加することでお友達かできました。(J.K)
みなさんのおかげで読んで楽しい、ためになる新聞ができました!(M.S)
絵を書いたりサインを考えたりおしゃべりしたり、とても楽しい時間でした!(N.T)

参考文献

- 『子どもの脳は朝ごはんだけで決まる!』
- 『寝早起き朝ごはん(全国協議会)』 P.1~3
- Nadia・クワパド
- 防災総合ガイドブック(岡山市) P.6~7
- 東京防災
- ちびおドリル・ぶらりとさぐー P.10