

センターだより

# あかとんぼ

No.25 2009. 春  
児童家庭支援センター  
あすなろ子育て広場

## 新年度が始まりました！

新緑が目にあふれる季節になりましたね。新年度が始まり、あすなろ子育て広場に新しいスタッフが1名仲間入りしました。ますます、地域に開かれた子育て広場であるようスタッフ一同心掛けてまいります。今年度もよろしくお願い致します。

### 新スタッフ紹介



相談員 保蔵 幸美

今年度から、あすなろ学園と子育て広場の職務を兼任することになりました。分からないことも多いのですが、利用者に寄り添った支援ができるよう精一杯がんばってまいります。よろしくお願いいたします。

## 食育について

最近、「食育」が話題になっていますね。今回はあすなろ学園・栄養士の森川さんに「食育」について教えていただきます！



近頃、よく「食育」という言葉を耳にするとおもいます。「子どもたちの食に関することって分かっているけれど、どんなことをいうの？家では何をすればいいの？」と、そんな疑問を持っている方は多いと思います。

「食育」に注目が集まってきたのは、子どもたちにも広がってきた生活習慣病の問題、食のバランスの崩れなど、さまざまな面で子どもの健全な発育に食の問題が欠かせないものと分かってきたからです。子どもの頃から食べ物に対する興味を育ててあげて、自分で自分の健康を考えながら食べ物を選んだり、体調を整えることができるようにしてあげたいですね。

あすなろ学園では毎日の朝食をバイキング方式で提供しています。小学生以上の子どもに関しては、自分の食べられる量を自分で考え、取り分けて食べています。また、週に一度「玉子の日」を取り入れ、ホットプレートを使って自分たちの好きな玉子料理を作って食べています。自分で作ることで苦手な食べ物も克服できるのではないかと思います。さらに自分たちが使った食器を片付けるということも「食育」の一環だと考えています。

また、あすなろ学園の厨房は食堂で食事をしている子どもたちの様子が見えるようになっており、調理員と子どもたちとのコミュニケーションも取りやすく、子どもたちの食に対する話を聴くことができます。

普段の食事では季節の食材や地元でとれた食材等を出したり、子どもの誕生日には希望メニューを提供しています。



成長期であるこの時期に、好き嫌いをなく楽しく食べて成長していくことに期待し、これからも取り組んでいこうと考えています。最後に、にんじんが苦手な子どもにもおいしく食べられる、にんじんケーキを紹介します。ぜひ一度試してください。

### ・・・簡単ににんじんケーキ・・・

材料 (パウンドケーキ型1個)

・ホットケーキミックス	200g	・卵	2個
・無塩バター	80g	・牛乳	約大さじ3
・グラニュー糖	大さじ3	・にんじん中1本(約100g)	



### 作り方

1. バターを室温に戻す。にんじんは皮をむき、すりおろしておく。
2. バターをボールにいれ、泡だて器でよく混ぜ、グラニュー糖を加え、ジャリジャリ感がなくなるまでよく混ぜる。
3. 卵を別の容器に溶き、少しずつ加えながら混ぜる。そこへ牛乳も少しずつ加え混ぜる。混ぜたら、1のにんじんを加え、よく混ぜる。(※注意 牛乳は冷たいものを入れるとバターが分離してしまいます。30分ほど室温に置いたものを使用しましょう)
4. ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。(混ぜすぎると膨らみにくくなるので、へらなどで“の”の字を書くように混ぜる)
5. オープンペーパーをしいた型に4の生地を流し込み、180℃に予熱したオーブンで40～45分焼く。竹串を刺して何もつかなければ出来上がり！

## すくすく教室のご案内

今年度もポータージョプログラムによるすくすく教室を開催しています。講師は日本ポータージョ協会 認定指導員の小坂 正栄先生です。  
現在、たくさんの方にご予約いただいておりますが、まだご利用いただける時間帯も残っています。詳しくは、あすなろ子育て広場までお問い合わせください。

## 臨床心理士対応日のご案内

臨床心理士の対応日は、昨年度と変更なく火・水・木の10時から15時です。予約制になっておりますのであらかじめご連絡くださいますようお願いいたします。



## アロマ教室を行います！



8月2日(日)、朱鷺の苑夏祭りと同時開催で「親子で楽しめるアロマ教室」(仮名)を行います。  
講師は穴水総合病院の助産師 藪 敬子さんと“YOSA PARK かのん”の広岡 小百合さんです。お二人は、芳香療法(アロマテラピー)に関する多くの知識を持っていらっしゃいます。今回は精油(エッセンシャルオイル)の香りの楽しみ方や家庭での活用法、簡単に行えるハンドマッサージなどを紹介していただきます。また、教室の最後にハーブティーの試飲や効能の紹介も行う予定です。  
7月1日から受付を開始します。(定員30名程)子育て広場までご連絡ください。たくさんの方のご参加をお待ちしています(\*^\_^\*)

# はぐくむ

癒し 我が家の訪問客……蝶

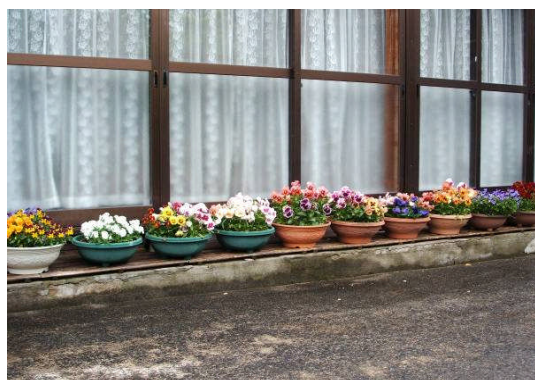
穴水総合病院の助産師さんより、メッセージをいただきました。今回も「癒し」についてお話していただきます。



私の大好きな5月になりました。

気候的に過ごしやすく、目には色々な色が飛び込んできて気持ちがワクワク、妙に元気になります。

ターシャーおばさんの庭とまではいきませんが、近所に四季を通して種々の花を咲かせている家があります。犬の散歩の時、必ずその家の前を通過して、花のエネルギーをもらっています。

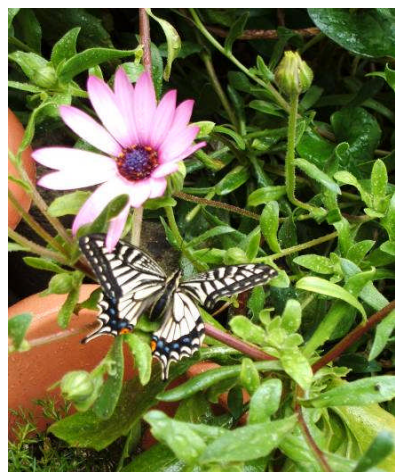


また、通勤途中にある花屋さんにもたくさん花が咲いていて、帰り道にふと立ち寄ってしまいます。私は以前から花は好きでした。アロマに興味を持ってからは、益々惹かれるようになり、プランターと鉢の数が増えています。そんなに種類はありませんが……。今まで普通の花だと思っていた花がハーブと称されるものだったりして、へえ〜っと知識を新たにしているところです。

ちなみにローズマリーとバジルは食しています。

先日、我が家の花も咲き始めたので、写真を撮ろうかなとウロウロしていたら、蝶の訪問があり、思わずパチリ！アゲハチョウ？？

花はそれ自体の存在がエネルギーを発しています。自分の家の庭や道端に咲いている草花にホッとしたときは一輪頂いて自分の目の届くところに飾ってみませんか？



## … おしらせ …

交流センターのあすなろ子育て広場の看板が新しくなりました！

作ってくださったのは、木考房『望峰』の倉西 孝さん(金沢市)です。

大きな一枚の板に文字が彫られており、あたたかくて愉快的印象の

する素敵な看板になりました。この看板に使用されている木材は

イチョウで、看板として加工できるまでに3年近く乾燥させたものだ

そうです。来所された際に、ぜひ目を留めてくださいね♪



## … ご支援ありがとうございました …

昨年度、資生堂社会福祉事業財団様から、ボディークリーム9本を寄贈いただきました。

温かいご支援に心より感謝いたします。



## あすなろ子育て広場のご利用のご案内

- 子どもと家庭についての相談**  
(電話・来所・訪問)  
心理士の対応は  
火・水・木  
※要予約
- 地域啓発活動**  
子育てに関する  
講演会・学習会の  
企画・実施など
- 子育て支援短期利用事業のご案内**  
ショートステイや  
休日預り事業等の  
利用受付
- その他の地域子育て支援事業**  
サークルや団体の  
活動支援・会場の  
提供など



電話 0768-52-4141 FAX 0768-52-4140  
 携帯メール kosodate.sweet@docomo.ne.jp パソコンメール kosodate@sweet.ocn.ne.jp  
 住所 〒927-0035 鳳珠郡穴水町志ヶ浦15字1番地3

## 編集後記

桜の花に変わり、藤やツツジの花が見頃の季節になりましたね。私事ですが、さわやかな陽気に誘われ、富山のチューリップ公園へ出かけてきました。園内では様々な種類のチューリップが咲き誇り、来園者の目を楽ませてくれました。右の写真はチューリップの花びらで作られた絵で、たくさんの方がお気に入りの絵の前で写真を撮ったり、子どもたちは人気のアニメの絵を見つけ、うれしそうに歓声をあげていました。藪さんのお話にもあったように、花には人を明るくしてくれるエネルギーがあるのですね。私もたっぷり元気をもらってきました！（てしま）

