



「まちの子育てひろば」事業 北播磨県民局事務局  
TEL 0795-42-9355 FAX 0795-42-4050

# まちの子育てひろば情報

## No.150

平成 27 年 3 月 1 日発行

花の便りが届く季節となりました。

春からの新しい生活を楽しみにしている子どもたちも、たくさんいることでしょう。

早寝早起きは新生活をうまくスタートするためのポイントです。

毎日の生活リズムを早目に整えていきましょう。

### ひろば紹介



多聞保育園 まちの子育てひろば（加西市尾崎町）

ひろば開催日時：月 1 回（随時お知らせ）

ひろば開催場所：多聞保育園

園庭開放：月～土曜日 8：00～11：30

ひろばアドバイザーに来ていただき、英語を使って様々なあそびを体験しました。

- \* 最初に英語で色を教えてくださいました。それから言われた色のボールをゴリラに食べさせてあげます。「I want to eat a red ball.」と言われると、お母さんに「これ？」と確認しながら赤いボールを手にゴリラのところに走って行き、口に入れてあげました。子どもたちはおもしろくて、「次はどれ？」とワクワク顔でした。製作遊びでは、たこを作りました。
- \* スーパー袋にシールを貼ったりお絵かきをして、足はリボンで作ります。
- \* 袋をふくらませ、ひもを付けてお部屋を走り回ると、たこがふわふわと揚がりました。その後は、英語のわらべうた遊びをしたり、数の数え方を教えてくださいました。
- \* もらったり、歌をうたったりとあっという間の1時間でした。

\* 初めて英語に触れる子どもたちばかりで「大丈夫かな？」と大人たちには不安がありましたが、絵やジェスチャーなどで分かりやすく教えていただき、抵抗なく楽しむことができました。



### 動く・こどもの館号派遣



「動く・こどもの館号」派遣の申し込みが始まります。

平成27年度より、活動内容、申し込み締切日、費用等に変更がありますので、案内やホームページをよくご確認の上、お申し込みください。



#### 内容 《親子を対象とする活動》

いろいろ体験：親子あそび・人形劇など  
伝承あそび：わらべうた・昔あそびなど  
（それゆけ☆忍者）は廃止となりました

費用 派遣協力金 2,000 円をご負担ください  
申し込み・問い合わせ先

県立こどもの館 指導課

姫路市太市中 915-49

☎(079)266-3169

#### 《指導者を対象とする活動》

子育て支援の場における指導者やボランティア支援者を対象に、ふれあいあそびやわらべうたなどの指導を行います

## ひろば紹介



### 青山乳幼児学級（三木市志染町）

ひろば開催日時：月2回 水曜日 10:00~11:30

ひろば開催場所：青山公民館

ひょうごあそびの伝承師の方に、腹話術や手作りの紙芝居を見せていただき、それからバルーンアートを作りました。腹話術を見るのは初めての子どもたちばかりで、とても珍しそうに見ていました。

＊バルーンアート作りでは、初めに簡単な剣の作り方を教えてもらいました。出来上がると子どもたちは早速、剣を手に「エイ!エイ!」とチャンバラごっこを始めました。そして、おかあさん方は、犬、キリン、ミッキーマウスなどの作り方を教えてもらい一生懸命に作っていました。子どもたちに「ほら、こんなのできたよ」と見せてあげると、子どもたちは「かわいい!!」とニコニコ笑顔でした。



＊このひろばは、2歳以上の子どもたちが集まり、広い体育館で元気いっぱい体を動かしたり、バス遠足に行ったりと様々なイベントを企画して楽しんでいます。

## 楽しく食べて、元気モリモリ!

「楽しく食べる」ことは、エネルギーの源となり、体を成長させるだけでなく、おなかと共に心も満たしてくれます。

### 朝食は欠かさずに

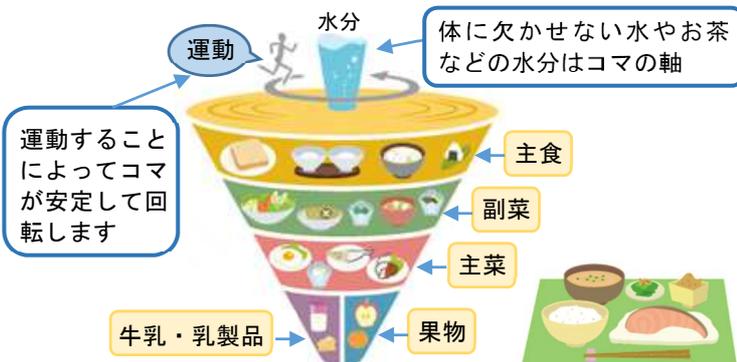
朝食をとることで、脳や体にエネルギーが補給され、寝ている間に下がった体温を上げ、朝から元気に活動できます。また、胃や腸が刺激され、朝の排便がしやすくなります。

毎日朝食を食べる方が、学習成績がよいという調査結果も出ています。



### バランスのよい食事を

コマのイラストのように、上の方にあるグループほどしっかり食べるとバランスのとれた食事になります。バランスが悪いと、コマは倒れてしまいます。でも、1食や1日あたりのバランスが悪いからといってすぐに食事バランスが悪いと判断する必要はありません。3~4日、もしくは1週間といった一定期間を目安に、5つのグループからまんべんなくコマの形になるように食事バランスを考えていきましょう。



### 楽しく食事を

家族で会話をしながら楽しく食事することは大切です。料理がよりおいしく感じられ、味覚が広がり、満腹感が得られると共に食事のマナーも身に付けることができます。そして、食べるのが楽しいと実感でき、家族のつながりを深め、子どもの心を安定させます。

## 知っ得 豆知識

「北播磨こどもの救急かるた」より  
**そ** ろってる ごはんにおかず  
 おやさいも

### 日本型食生活のススメ

従来の伝統的な「日本型食生活」では、1汁3菜という考え方を基に料理の組み合わせを考えていました。この組み合わせの特徴は、穀物の米を主食に、魚や大豆などのたんぱく源のおかずとなる主菜、そして煮物など野菜料理の副菜が添えられていることです。そして、炭水化物、脂質、たんぱく質から由来するエネルギーの摂取割合が理想的パターンに近くなるという長所があります。

料理の組み合わせを考える時には、ぜひ主食・主菜・副菜を意識して組み合わせを考えてみましょう。