



ほのほの



子育てがんばっています!

6月に双子が誕生して福岡家の生活もますます慌しくなりました。祖父母の協力を得ながら、お姉ちゃん達もよく手伝ってくれて、育児をしていく中で安心感や楽しさを改めて感じています。5人姉弟のこれからの成長が、頼もしくもあり楽しみです。これからも笑顔の絶えない福岡家でありたいです。

祖父母：福岡 修、則子 子ども：美結・結菜・結莉子・奏晴・奏亮
父 母：福岡 強、紗織 (上吾川)

個別の相談や少人数グループの話し合いを希望される方は下記までご連絡ください。

伊予市家庭教育・子育てサポートグループ
連絡先 ☎982-5155 FAX.982-5156
〒799-3193 伊予市米湊820 (伊予市教育委員会社会教育課内)

伊予市立図書館でのコラボイベント

「色・いろ・マジックDEあそび」

6月24日 (土)

図書館&双海の子ども読み語り隊&家庭教育・子育てサポートグループ

双海の子ども読み語り隊による紙芝居と子育てサポートグループによる色合わせマジックや、大型ぬり絵による子ども達の笑顔あふれるイベントを行いました。

みなさんは「そうのエルマー」を知っていますか? エルマーは、カラフルな体をしたぞうです。赤、青、黄色、3つの絵具を使って、親子で色づくり体験し、オリジナルエルマーをつくりました。

例えば、黄と青の配色によって、緑、黄緑、深緑などさまざまな緑ができ、色のマジックを親子で楽しみ子ども達は大喜びでした。



初めて絵の具遊びをしました。いろんな色を混ぜるのが楽しかったようです。

家ではできない事なので、今日みたいな絵具を使ったイベントはとても良いと思いました。

思い思いの色遊びができて、とても楽しい遊びでした。子どもも大喜びでした。

南山崎地区子どもを語る座談会

7月7日(金) 緑風館



講師に、金八先生に憧れて教師になられたという、東予東中学校教頭の藤井 忍さんをお迎えし、生徒指導として教育に携わってきた経験からお話していただきました。

児童生徒の健全育成のために

- ・父性原理と母性原理が必要である。叱るだけでもほめるだけでもいけない。
 - ・生徒の行為を叱り、生徒の人格を否定しない。
1. 子どもたちを取り巻く状況
・昔とは変化している。



2. 子どもの欲求を満たす
- ・交流したい、認められたい、活躍したいという欲求をみたす。
 - ・所属したい、愛されたい、認められたいという気持ちは誰もが持っているので大切にす。
 - ・丁寧に接する、追いつめない、あきらめない。

心に残った言葉

命は大切だ 命を大切に
そんなことを何千回何万回言われるより
あなたが大切だ
誰かがそう言ってくれたら それだけで生きていける

待つということは、時間がかかりいらいらしてくるが、時間を取ってゆったりした気持ちで接したい。

ちびかモサークルの学習会

6月7日(水)

郡中地区公民館に、0~3歳の子育てを頑張っている、ちびかモサークルのお母さん達が集まりました。家庭ではできない遊びを親子で楽しみたい! そこでフィンガーペイント用の絵具で、指スタンプをして遊びました。指や手のひらを使って花や動物、手形、アンパンマンなど、素敵なポストカードを作って楽しいひと時を過ごしました。その後、トイレトレーニングや子育ての悩みなども話し合い、有意義な学習会となりました。



家庭教育・子育て学習会

マルトモ(株)&保健センター&伊予市家庭教育・子育てサポートグループ

8月8日(火)伊予市保健センターに於いて、マルトモ株式会社開発部員の方を講師にお迎えし、保健センターの栄養士と協力して市内参加希望親子を対象に、伊予市の特産品「花かつお」について学び、だしをとって朝ごはんづくりに挑戦する学習会を行いました。



子育て悩み相談

「偏食の多い子ども」



食べ物の好き嫌いが多く、嫌いと言って食べようもしない、食べさせようとしても出してしまう、好きなものしか食べないなどなど、食べ物に関して悩んでいませんか。

味覚は3ヶ月から10歳頃までに発達します。その間の工夫について、考えてみましょう。

味覚とは?

「甘味」「旨味」「塩味」「酸味」「苦味」の五つの基本味。「食べて大丈夫か」「飲んで大丈夫か」「身体に必要か」という生体防御の判断をするためにある。

食べるとは?

初めての離乳食をベッと出してしまうのは、生体防御である。一度は出すが、また口に入れられる。何回か繰り返すうちに、この食材は身体に安全な食べ物であると判断し、食べられるようになってくる。中でも「苦味」「酸味」は苦手であるが、何度も経験することで徐々に慣れて味覚は発達してくる。

食事の工夫

苦手な食材の形が少しでも見えるようにして、楽しい雰囲気を作り出して、食べることの楽しさを伝える。

味覚は食べることで慣れてきます。そして、「食べることができた」という達成感や自信につながります。食べて褒められるという経験を何回も繰り返すと、頑張るようになってきます。それは「自発性の育ち」にもつながり、いい発達になります。楽しい食事を心がけましょう。



楽しい食事

マルトモさんのお話 「花かつおのひみつ」

花かつおが食卓に届くまでや、かつお節の歴史、原料、製造方法、栄養についてお話いただきました。だしの原料となる数々の魚の見本を見たり、実際にかつお節を削ったりして、香りやおいしさを確かめました。



かつおは節の形にさばきかつお節になります



花かつおと同じ厚さは? ハイ! 正解はティッシュ1枚と同じです!



かつお節の種類によって花かつおの味が違うよ!



いろんなお魚でだしがとれるのね~



コツをレクチャー!



初めてのかつお節けずり! 親子共同作業



けずりたて投入!



風味豊かで、おっ...おいしい!

知っていますか? だしのひみつ★

減塩メニューができる
素材の味が活かせる
味覚と人格が形成される
低カロリーでも満足する
だしが濃い
薄味でもおいしいのです!

だしを使った朝ごはんづくりに挑戦!

とっただしで朝ごはんづくりに挑戦です! メニューは、かつお節やおかかのおにぎり、だしをふんだんに使ったジャガイモとらの味噌汁やだしまき卵焼きです。保健センターの栄養士さんに手ほどきを受け、親子で協力しながら野菜を切ったり、卵焼きを巻き寄せたりして、家庭では料理の手伝いをほとんどしないという子も積極的に挑戦していました。



子どもの健やかな成長には、早寝早起きや1日3食の食事など、正しい生活リズムが大切です。そして、家族と一緒に食卓を囲み会話をしながら食事することは、子どもの心の成長や家族のコミュニケーション、絆を深めるなどの効果があります。また、話をしながら一緒に作ることも、子どもの能力を向上させ、親とのコミュニケーションを育むことができます。

地元のすばらしい特産品や新鮮な農産物をたくさん食卓に取り入れ、多くの親子が楽しみながら「一緒に作って一緒に食べる」機会が増えることを願っています。

子どもの声

お話も勉強になって楽しかったです。だしまき卵が難しかったです。

だしまき卵がおいしかったです。またお母さんと一緒に作りたいです。

かつお節は硬いかつおをけずってできるのを初めて知りました。勉強になりました。



保護者の声



親子での実習という機会がなかなかない中で、参加したことにより今後家庭での取組みが変わるかなと感じました。かつお節を日常に取り入れて、そのメリットを生かしていきたいです。

とりたてのだしの味、とてもおいしくて忘れられません! 実習もとても楽しく、子ども達や他の家族と協力し合って調理できて良かったです。

ほんのひと手間で、身体に優しくおいしくなることを講話や実習から実感しました。かつお節を料理の中にたくさん取り入れていきたいです。

