別海町乳幼児母親家庭教育学級通信

すくすく

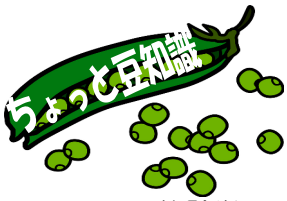
平成27年9月30日（水） No.8　生涯学習推進アドバイザー　右代・松岡

移り行く景色に秋の深まりを感じるようになりましたね。スーパーに一歩入ると秋の果物の香りが優しく迎えてくれます。

実り多き秋。先日、町内会の収穫祭に参加してきました。町内会の畑で育てたじゃがいも、にんじん、玉ねぎを使って豚汁やいも団子を作って食べましたが、新鮮なものは本当においしいですね。今年の町内会の畑は大豊作で、いもはホクホク、とれたてのにんじんは、生で食べても甘く、いくら食べても飽きません。

９月の学習会は、栄養講習でしたが、旬のものを味わう大切さを感じるひとときでもありました。スーパーに行けば、季節を問わず並んでいるキュウリやトマト。食卓の彩りには欠かせない食材ですが、旬を過ぎた今は、味わうにはちょっと物足りない感じですよね。

苦手なものを食べさせるために、苦労を重ねているお母さんも少なくないでしょう。調理法を工夫することはもちろんですが、“おいしい時期”に挑戦させることも大事なことかもしれません。



知ってましたか？ 別海十景

８月・９月の体験学習でも、ちらっとお話をしましたが、皆さん、“別海十景”はご存知ですか？

美しいだけではなく、厳しい自然環境が生み出した景観を含む、別海ならではの 10 のスポットのことです。

① 野付半島　② 野付湾　③ 野付半島原生花園　④ トドワラ　⑤ 白鳥台　⑥ 風蓮湖　⑦ 茨散沼

⑧ ヤウシュベツ川河口　⑨ 町立小野沼公園　⑩ 新酪農村展望台

野付半島や風蓮湖は、野付風蓮道立指定公園になっており、ラムサール条約登録湿地でもあります。

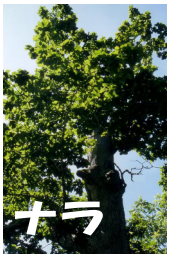
実は、かなり昔ですが、すくすくの体験学習で「別海十景めぐりはどうだろうか？」と検討したことがありました。様々な理由で却下となりましたが……。

	９月すくすく学級参加状況			
		学習者	子ども	合計
中央公民館	2,３歳児学習会	１１	１６	２７
	0,１歳児学習会	１９	１９	３８
	体験学習	２０	２５	４５
	ぷち	１８	２１	３９
西公民館	学習会	７	７	１４
	体験学習	９	１０	１９
東公民館	学習会	１０	１２	２２
	体験学習	８	９	１７

地元にいても馴染みのないスポットもあるかもしれませんね。特に転勤族の方、別海を離れる前に一度足を運んでみてはいかがでしょう。

ちなみに、

町の木



町の花

センダイハギ

オオハクチョウ

ですよ。

＊写真：別海町役場 HP より

すくすく栄養講習「望ましい食事で健康な身体を育てる」

９月の学習会は、保健センターより池田ひとみ管理栄養士をお招きして、栄養講習を行いました。

演題となった「望ましい食事で健康な身体を育てる」は、学びの木にある乳幼児期の課題（＝乳幼児を育てる親の課題）です。（もちろん、食生活は、乳幼児期だけが大切な訳ではありませんが……。）

それでは、乳幼児にとって「望ましい食事」とは……？

今回は、“栄養のバランス”に焦点をあて、お話してくださいました。

◇体を動かす力になる「糖質」「脂質」（主食になるもの）

◇血や肉をつくる「たんぱく質」「ミネラル類」（肉・魚・豆・卵・海藻など）

◇体の調子をととのえて、病気から体を守る「ビタミン」「ミネラル類」

（野菜・果物・レバー・卵・乳製品・海藻・きのこ・まめ　など）

◇腸のそうじをして便秘を防ぐ「食物繊維」（穀物・根菜・いも・海藻など）

これらを<u>バランスよく適量</u>摂ることで、必要な栄養を上手に体内に取り込むことができます。

グループごとにバランスのとれた一食分のメニューを考えてみました。

家庭科の授業で習っていることではありますが、改めてお話を聴くことで、メニューや買い物で手を伸ばす食材にも変化が出るかもしれませんね。

ただ、今は、とにかく野菜が高い！！　結局、買うのはいつも同じものになりがちなのは我が家だけではないでしょう。そんな中で（ちゃんとできているかは別としても）、なんとか、栄養や健康、お金をやりくりして家族を支えているお母さん。偉大な仕事をしているのだなぁと改めて感じました。

こんなワンプレートメニューの紹介もありましたよ！

「空腹と笑顔が最高の調味料」

離乳食が進んでいくと、遊び食べが始まったり、食べむらが出てきたりします。年齢が上がってくると好き嫌いを主張するようにもなります。そうなると、食べさせること自体に苦痛を感じるお母さんも少なくないでしょう。家族がおいしそうに食べている顔を想像しながら作るのは楽しくても、「また、食べないかもしれない」「散らかして終わるかもしれない」「また、後片づけが大変だ～」なんて考えながらキッチンに立っていると、料理を作ることも楽しくないですよね。（まさしく私がそうでした！！）食卓でも、お母さんの姿から“全部残さず食べなさいオーラ“が出ていれば、子どもにとってもプレッシャーとなり、逆に抵抗されるパターンを導くことになりかねません。

栄養士さんも言っていました。「食事は楽しいものだと感じることが大切」「お母さんもできるだけ笑顔で！」。そして、もう一つ大事なことは、「しっかりおなかを空かせること」。

バランスよく何でも食べられることが理想ですが、子どもが食べた食べないで一喜一憂するよりも、まず、「今日は、おなかが空いている状態で食べられたかな？」「今日は、笑顔でいられたなか？」と振り返ることから始めてみるのはいかがでしょう。

また、中央 2,3 歳のクラスでは、魚、肉、ご飯などの 1 日の摂取量の目安も具体的に紹介されました。（例えば、サケは、切り身の半分程度）。意外に普段食べ過ぎていることに気づくこともできました。

「お話を聴いて、改めて食事づくりをがんばろうと思いました。すぐくじけると思いますが……。」

という感想がありました。がんばろうと思ってもすぐくじけてしまうのは、人間の性。ただ、くじけっぱなしはもったいないですよね。そんな時こそ、人に会って生の声を聴くことが大切なのだと思います。今回のような専門家のお話を聴くのもよし、お母さん同士でグチを言い合ったり、知恵を出し合ったりもいいでしょう。そして、またがんばろうと思う。その繰り返しでいいのだと思います。

“ぷち” ～母の語り場①～

特設学級２回目の“ぷち”。今回は、「母の語り場」と題して実施しました。０歳児、１歳児、2,3 歳児の３つのグループに分かれて、今、興味のある話題を中心にトークを進めていきました。付箋を使い、ひとまず一人ひとりの関心事項を書き出していきましたが、なんやかんやとほぼ子育てにまつわる悩みがほとんど。０歳児のお母さんは「離乳食」や「食事のしつけ」、１歳児のお母さんは「日中の過ごし方・遊ばせ方」「離乳食や断乳・卒乳」、2,3 歳のお母さんは「知育や習い事」「しつけに関わること」などが気になる話題としてあげられました。2,3 歳のお母さんが、これから寒くなる時期の子どもの遊ばせ方など、アドバイスしてくれましたが、どれも簡単にいくものではなさそうです。

世の中には、「簡単〇〇」「楽して〇〇」などの言葉があふれていますが、思ったほど簡単じゃない、楽じゃないと思うことありませんか？　結局、何かしらのひと手間が必ずあるような気がしてなりません。「そのひと手間がラクへの道のり」、結局、そういうことなのでしょうか。

初めての試みだったので、話を進めたり、まとめたり、こちらが反省しなければいけない部分もたくさんありました。それでも「大人としゃべる機会があるとうれしい。」という感想を寄せてくださったお母さんがいました。短い時間ではありましたが、同じ思いを抱えているお母さんがいることに安心したり、他のお母さんの考えを聞くことによって、子どもに対する様々な思いを巡らせたり、とにかく大人同士お話できて良かったですね。

最後は、母の叫びとして、今の心の中を開放してみました。

「朝までゆっくり寝たい!！」「ゆっくりおいしいものが食べたい！」「一人でゆっくり買い物したい！」「時間を気にせず、友達とゆっくり話したい！」「ライブに行きたい!!!!」「遊びたい！」「一日でいいから自由になりたい！」「一人の時間がほしい！」などなど、お母さんが心の奥底で求めているもののキーワードは“ゆっくり”のようです。お母さん一人の力では、どうにもならないことばかり。どうぞご家族の皆さん、手を差しのべてあげてください！

“もったいないばあさん”が来たよ！

いつものように始まる予定が、時間になってもかなこ先生が来ません。仕方なく、かおり先生の点呼で出席の確認をし、お話の時間から始めました。読んだ絵本は『もったいないばあさん』。

真っ先に、絵本の前に座って真剣にお話を聴く、Ｙちゃんとしちゃん。小さなおともだちもお母さんの膝の上で聴いています。

お話が終わっても、まだ、かなこ先生は到着しません。

（「あれ？　おかしいなぁ。トイレかなぁ。それとも忘れちゃってるのかなぁ？」）

場をつなぐため、かおり先生が「もったいないばあさんの歌もあるんですよ！」と『もったいないばあさん音頭♪』をかけました。

すると、後ろの扉から人の気配が……。「だれ？！」

失笑するお母さん。後ずさりする子ども達。

現われたのは、そう、“もったいないばあさん！！”でした。

その後の子ども達の反応は、ご想像の通りです（笑）。

あんなに興味深げにお話を聴いていたＹちゃんは、ばあさんが近づく度に「こわい！」「きらい！」「かえる！」を連呼。どうやら“ひとみばあさん”（志村けん扮装）だと思っていたとか……。真珠まりこさん、ごめんなさい。

そして、とうとう、かなこ先生は、最後まで来ませんでしたとさ（笑）。

西公民館

どんよりとした曇り空。「午前中は曇り」の天気予報を信じて決行した西公民館の体験学習。海遊びを始めた途端にパラついてきた雨に「やっぱりムリだったのかぁ…。」という後悔の念。でも、その雨もほんの瞬間。気温も上がらず終始曇り空。さらに潮が引いている時間帯で、岩で囲われた遊び場は、昆布のじゅうたん。決して気持ちが上がる条件ではありませんでしたが、そんな中でも海遊びを楽しむＳ君やＳちゃんの姿に心が救われました。「曇りの海」「雨の海」にもそれぞれの趣があります。晴れの日とは違った海も確かな体験になったことでしょう。実際、恐れるものなしでいつも元気いっぱい走り回るＴ君。どんよりとした中で打ち寄せてくる波に何かを感じたのでしょうか。お母さんの手をしっかり握る場面が多く見られました。真の自然を感じたのかもしれませんね。

海初体験のおともだちも、大きく広がる海に少々顔がこわばっていました。でも、潮風は十分に感じ取れましたね。

こんな天気にもかかわらず、小さな魚の群れを発見してしまったスタッフのＴさん。思わずつられて、私たち担当者も網を持って無心に追いかけるも１匹も捕まえられず。それでも、サワガニやヤドカリなど中央の体験よりも収獲がありましたよ（笑）。

そして、お昼のサイレンを合図に降り出した雨。急きょ、「あすぱる」（標津町生涯学習センター）に移動し、昼食をとりました。ステキな建物に、ちょっと得した気分！？　　いえいえ、やっぱり外が良かったかな？

来年は、絶対晴らせてみせましょう！！

９月体験学習　海の公園

中央公民館

たった一日の違いで絶好の海遊び日和。（西公民館の皆さん、本当にごめんなさい。）日差しも強く気温もぐんぐん上がり、早めの昼食後、子ども達だけではなく、お母さん達も次から次へと海の中へ。まさしく、「海が呼んでいる！」状態でした（笑）。

ほぼ定位置でひたすら砂遊びをしていた子。足場が悪いながらも、お母さんやスタッフさんの手をしっかりつかみ、膝がすっぽり隠れるところまで進んだ子。お城を作ったり、穴を掘ったり、海藻をすくったりと、顔をあげた瞬間をカメラに収めるのが難しいくらいにみんな夢中になって遊んでいました。

なかでも、昨年も０歳で参加したＳ君。お母さんに脇を抱えられ、寄せてくる波に泣きながら抵抗していたのが嘘のよう。波に戦いを挑むかのように最後の最後まで楽しんでいました。一年でこんなに変わるんですね。

そして、今回、子ども達以上に楽しんでいたかもしれないのが、大人たち（スタッフ含む）。この日も小さな魚の群れがあちこちに出現。スタッフさんを筆頭に「獲るまで帰らない！」の意気込みで、網を携え数人がかりで追い込むも失敗の連続。「どうして！！」「悔しい！！」、大人たちの無念の叫びが飛び交います。一方で、大きな岩と岩の間に手を伸ばし、「何かいないか？」と必死に探るお母さんも。こちらも残念ながら収獲なし。今度は、お兄ちゃんを連れてリベンジに来ると決めたとか……。（唯一の収獲は、バスの運転手さんのサワガニ１匹。）

そんな大人たちを横目に、隣りの岩場にやってきた一羽のカモメ。いとも簡単に狙い撃ち。「カモメに負けた…（泣）。」来年は、エサが必要ですね。

東公民館

小野沼公園

９月初日、吹く風は秋。でも、日差しは夏の名残り。絶好の野外活動日和でした。水は長時間入っているには辛い冷たさでしたが、水をすくってジャーっとするだけでも楽しい子ども達。魚の代わりに流したおもちゃの船やカメ、バケツなどなど。それを網ですくおうとする時の真剣な表情、そして、すくった時の達成感でいっぱいの表情は、なんとも言えないかわいらしさでした。お弁当もモグモグ食べて、午後からは、広場でボールを蹴ったり、虫を追いかけたり、林の中の遊具で遊んだりしました。

最後は、お母さん達でビーチ（広場！？）バレー。「５回続いたら終わるよ～！」の声に誰も反論せず、思いのほか真剣だった母たち。粘りに粘った結果 20 回続いてめでたく終了。筋肉痛が心配になるほど、日頃動かさない筋肉を動かし、必死な姿を子ども達に見せてくれました。

短い時間でしたが、いい汗かきましたね。

帰りのバスの中も、みんなテンションが高くてびっくり！！

大興奮の一日になりました。

☆今回の体験学習も、３館ともに、服やサンダルが砂まみれになったり、藻がついたりと、帰ってからの洗濯や後始末が大変でしたね。皆さん、本当にお疲れ様でした！！

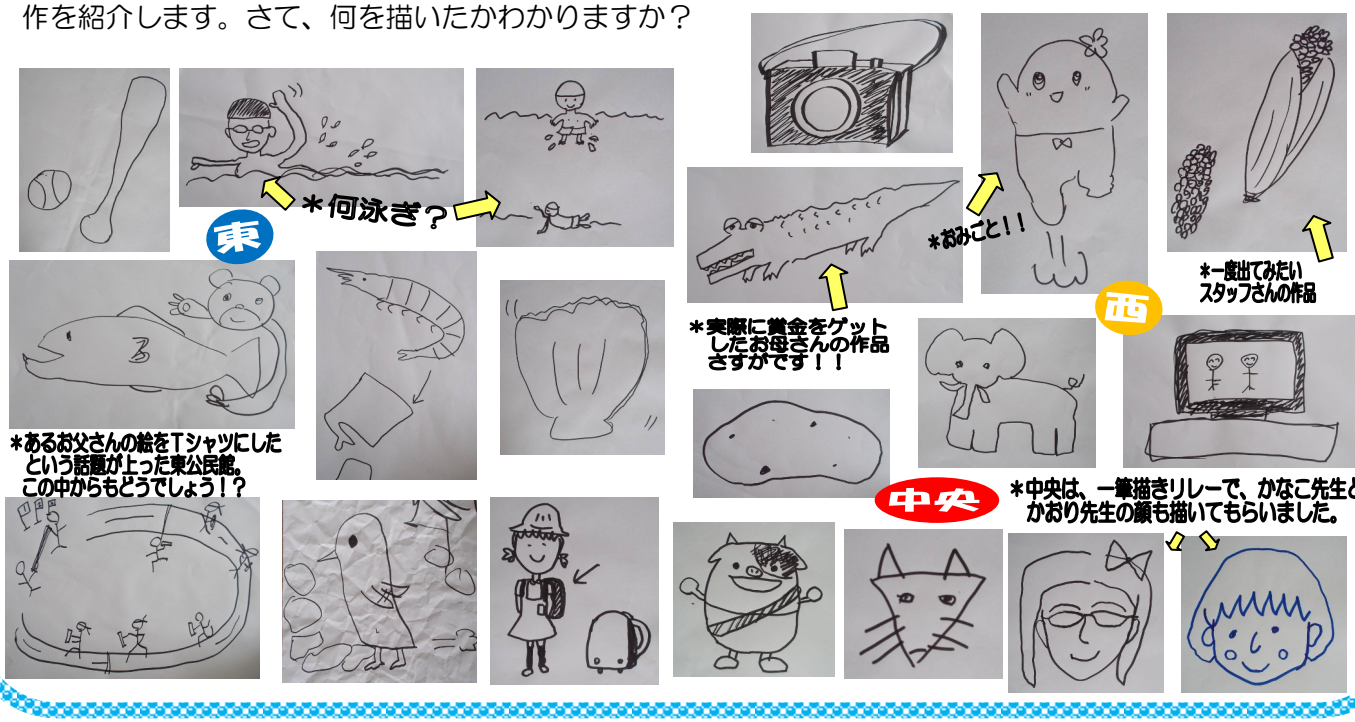
バス中レク♪

今回は、移動距離が長いこともあり、「バス中トーク」ではなく、「バス中レク」を行いました。お題は、「奥さんお絵かきですよ！（もどき）」。

その名の通り、某テレビ局夕方の情報番組名物コーナーの疑似体験です。

実際に出演して〇万円ゲットしたというお母さんもいます。そして、すくすくスタッフさんの中には、「いつか出てみたい！」という夢を持っている方もいます（笑）。「いつか出る日のために……」という訳ではありませんが、絵が得意でも苦手でもまずは挑戦。そして、心から笑えたらいいなと思ったのですが……。

バスの中ですので、番組と同じルールではできませんでしたが、参加したお母さん達の力作・名作・迷作を紹介します。さて、何を描いたかわかりますか？



10月予定の確認

【学習会】

救急救命講習

◇2，3歳児クラス　10月 5日（月）
会場：中央公民館2階和室

◇0，1歳児クラス　10月19日（月）
会場：中央公民館2階会議室

＊この日は、大集会室で大きな会議があるため、駐車場が手狭になります。時間に余裕を持ってお越しください。

◇東公民館クラス　10月 6日（火）
会場：東公民館1階和室

◇西公民館クラス　10月14日（水）
会場：西公民館1階和室

＊それぞれ 10時受付　10時20分開始

【体験学習】

ゆめの森公園

◇中央公民館　10月15日（木）
＊10:15集合

◇東公民館　10月13日（火）
＊10:00集合

◇西公民館　10月28日（水）
＊10:15集合

＊時間、持ち物などの詳細については、前回のおたよりで確認してください。

＊各館、まだ申し込みを受け付けています。ただし、中央公民館については、自家用車での参加希望のみとなります。

【すくすく学級　ぷち③】
10月29日（木）10:00～
会場：中央公民館2階会議室

＊中央公民館を対象としていますが、都合がよければ、ぜひ、西・東公民館の方も参加してください。

11月の予定

【学習会】

◇2，3歳児クラス　11月 5日（木）
会場：中央公民館2階和室

◇0歳児クラス　11月12日（木）
会場：中央公民館2階和室

◇1歳児クラス　11月26日（木）
会場：中央公民館2階和室

◇東公民館クラス　11月10日（火）
会場：東公民館2階会議室

◇西公民館クラス　11月 4日（水）
会場：西公民館1階和室

【体験学習】

◇中央公民館　11月20日（金）

◇東公民館　11月 6日（火）

◇西公民館　11月25日（水）

＊体験学習は、図書館と郷土資料館の見学が中心になります。

＊東公民館の学習会は、口腔衛生講習です。中央・西公民館の学級生も参加できます。

＊11月予定の詳細、体験学習の申し込みにつきましては、次回、改めてお知らせします。