

# のびのび育っ子

平成30年度の発行予定は5月、7月、9月、11月、1月、3月です。

編集・発行/多摩市教育振興課



寒さも和らぎ、外出がうれしい季節になりましたね。新緑が芽吹くこの季節に旬の野菜を使って、栄養バランスの取れた食事と彩り豊かな食卓を楽しみましょう。

今回は、多摩市内にある子ども食堂・誰でも食堂について、ご紹介させていただきます。

## 子ども食堂・誰でも食堂ってなに？

子どもの食事支援から始まった「子ども食堂」は、活動の広がりとともに「地域交流の場」や子どもの「見守りの場」としての役割を担うようになっていきます。最近では、子どもに限らず誰でも参加できる「誰でも食堂」も増えており、こうした活動は、様々な家族の状況や生活の多様化の中にある子どもたちにコミュニケーションや豊かな食体験につながる「共食の機会」を提供し、地域の食育に貢献しています。

多摩市内では、「食を通じてだれもが人とつながれる場」をつくっている人、応援している人、興味を持っている人が自由に集まる場である「たま食ねっと。」に、市内で活動を行っている団体や企業、行政等が参加して定期的に情報交換・意見交換をしています。



今回ご紹介する4団体のほかにも、市内で活動している団体があります。

- \* **あさめし食堂** … 多摩市連光寺3-47-5 [NPO法人シェアマインド]
- \* **愛宕子ども食堂** … 多摩市愛宕1-1-1-101 [NPO法人プレイルームゆづり葉の家]

※各団体は、あいうえお順に紹介しています。

### ◆◆ オリーフキッチン ◆◆

活動場所：多摩ニュータウンキリスト教会（多摩市山王下1-13-13）

毎月第2金曜日午後5時から7時まで、多摩ニュータウンキリスト教会の2階にて、子ども（だれでも）食堂を開いています。教会でお借りしている畑で採れた新鮮な無農薬野菜も用いて、彩りと栄養バランスを考えたメニューを用意しています。椅子とテーブルの部屋と、小さいお子さんも安心なローテーブルの部屋があります。幼児からご高齢の方まで、お一人でも、また親子でもいらしていただける、アットホームな雰囲気です。「ここでは、子どもが野菜を食べる！」と一言くださるお母さんも！未就学児は無料、子ども（小中高生）と70歳以上の方は100円、大人300円です。

#### 【一言アドバイス】

旬の食材を取り入れ見た目の彩りが良いと、栄養バランスも良いようです。季節の新鮮な野菜を楽しくいっぱい食べてね！



## ◆◆ 特定非営利活動法人どんぐりパン ◆◆

活動場所：多摩市貝取1-47-9

NPO 法人どんぐりパンは、子どもから高齢者まで、すべての人が安心して暮らせる地域を目指して活動しています。地域活動の一つとして、諏訪名店街のどんぐりパンでは、毎月第3土曜日10時から13時に「子どもパン教室」、貝取北センター商店街では、第2、第4水曜日16時から19時まで、「子ども・だれでも食堂」を開催しています。パン教室は、事前予約制ですので、お電話お待ちしております。(042-371-9236) 毎回、子どもたちがにぎやかに過ごしています。初めての方でも、どうぞ遊びにいらしてください。



【 一言アドバイス 】



子育て中のお母さん、お父さんは、とても忙しいのでバランスの良い食事を毎回作ることは大変ですね。レストランのような食事がいいとは限りません。簡単で栄養バランスのよいお助けレシピを持っていると気持ちも時間も楽になりますよ。



## ◆◆ ハーモニーカフェ ◆◆

活動場所：こばと第一保育園、諏訪小学校、諏訪4丁目自治会集会場など

ハーモニークラブが実施している「子ども・誰でも食堂」が「ハーモニーカフェ」です。毎月第3木曜18時半からこばと第一保育園と諏訪小学校で月ごとに交代しながら主に子ども対象の誰でも食堂を、第4水曜11時半から諏訪4丁目自治会集会場で主に高齢者向けの誰でも食堂を開催しています。この活動も3月から4年目となります。それを記念して、子どもと大人の常設の居場所を諏訪名店街の一角に計画中です。夜間は、食堂と無料の塾を含めた子どもの居場所になります。日中は子育て世代への情報発信や悩みを共有できる大人の居場所を併設します。お楽しみに！



【 一言アドバイス 】

一人での食事は寂しい。しかし、そうせざるを得ない環境や状況もあります。そんな時、利用いただきたいのがハーモニーカフェです。頼れるものはどんどん活用していただきたい。子育ては、無意識のうちに頑張りすぎます。「頑張らないことに向かって努力する」そんなことも心がけてほしいです。

私の大好きな多摩市。私は幼いころに父を亡くし、近所の人たちに夕ご飯や休日キャンプ、川へ連れて行ってもらったこと、温かい手を差し伸べてくれたのを甘酸っぱく思い出します。そして、自分が母親となりワーキングママの大変さも知った。このことに感謝の想いを込めて恩返しをしたいと決心し「ピンクララタマ子ども・誰でも食堂」を始めました。私が目標にしたのは、集まった子どもたちには「この子どもが私自身の子どもだったら何を、どう食べさせるか？」という思いです。

主食はエネルギーの元、でん粉とタンパク質、具体的には丼物、スパゲティ、カレーライス等。でもこれだけでは子どもに十分な栄養があげられません。野菜サラダ、具沢山のスープ、小皿に取り分けた浅漬けや酢の物、季節の野菜を使ったバランスの取れた食事を、お腹一杯食べられるように工夫しました。

食事を壁側のテーブルにbuffet・スタイルで並べます。子どもたちもお腹が空いている時もあれば食欲があまりない場合もあるでしょう。偏食にならないように気を配りますが、buffet・スタイルにして自分が好きなだけ食べられるようにしました。もちろん、私が提供できる費用にはかなりの限界があるのですが、主食・副食とも作る量は推定人数の1～2割増しくらいにしています。学年によって子どもたちが食堂に着く時間が違います。でも自分が食堂に着いた時に食事が「残り物」みただったら悲しいでしょう。そうならない為に多めに作っておかわり自由にお腹いっぱいになってもらえるように用意しています。



でも、私の考えは「食の提供だけ」ではないのです。それは子どもたちに安心して居られる場、友だちと屈託なくおしゃべりや情報交換ができる場、ゲーム仲間ができることも大切。そして勉強や宿題ができる場です。これが子どもたちの真の望みだと信じて気を配ります。地域の大学生や大人の参加により季節行事（夏の流し素麺や冬のハロウィン）を企画して教育、友だち作り、食育の場を提供しています。

会社を辞める時は自分で「子育て」の何かをしようと決めていました。「ピンクララタマ子ども・誰でも食堂」はオープンしてから8年目に入ります。将来は、このような食堂を増やしてチェーン店化し、子どもたちのネットワークを作れたら素敵だなと思っています。

## 家族みんなで生活リズムを整えよう！

〔こぐま保育園 花香看護師〕

◆◆ 睡眠 ◆◆ 眠っている間に、成長ホルモンが分泌されます。そのため、十分な睡眠は子どものからだを成長させます。眠る時間を確保するためには、夕食を早めにとるようにしましょう。両親が遅くまで働いているご家庭は、なかなか難しいと思いますが、週末にまとめ買いしたり、夕食の下ごしらえをしてから出勤したり…工夫をしてみてください。また、夜がきて暗くなると眠りを誘うホルモン「メラトニン」が増えていきます。この「メラトニン」は目から光が入ると減っていきます。反対に朝になると「メラトニン」が減り、明るくなると、目覚めのホルモン「セロトニン」が活発にはたらき始めます。夜は暗くし静かにしてテレビを見たり、ゲームをして興奮しないようにしましょう。朝には日光を浴び「セロトニン」を増やしてよい睡眠がとれるよう心がけてください。

◆◆ 朝ごはん ◆◆ 朝ごはんには、睡眠で低下した体温を上げて脳や身体を活性化させるウォームアップ効果があります。朝、おなかに食べ物が入ると排便しやすくなります。毎朝、排便があるとお腹がすっきりし、子どもは気持ちよく安心して元気に過ごすことができます。

◆◆ 身体を動かそう ◆◆ 最近では、外で遊ぶ子が減ってきて運動量も確実に減ってきています。外で元気に汗をかくくらい身体を動かすとお腹もすいて食欲もでて、夜も早く眠れるようになります。

みんなのあいことば  
はやね はやおき あさごはん



## 中耳炎について

子どもの耳管は、大人に比べて太く、短く、角度が水平に近いので、細菌やウイルスが耳の中に入りやすいです。また、全身の抵抗力やのど、鼻の抵抗力が未熟なため、風邪をひきやすく、鼻汁、咳、痰が出る状態が長引くと、中耳炎になることがあります。

では、どうして中耳炎になるのでしょうか？

鼻水が出たり、扁桃腺が腫れたりすると、鼻の奥から耳管を通して、ウイルスや細菌が中耳に入ることによって中耳炎になります。

### 〔 急性中耳炎 〕

急性中耳炎とは、急性に発症した中耳の感染症。3歳までの80%の子どもが一度はなる耳の病気です。

【 症状 】 発熱、耳の痛み、耳漏など

※こんな症状に注意！

- ・ぐずる
- ・機嫌が悪くなる
- ・耳をさわる
- ・頭を振るなど



子どもの場合、耳の痛みを訴えられないので、このような症状があれば急性中耳炎を疑いましょう。

### 〔 滲出性中耳炎 〕

滲出性中耳炎とは、鼓膜の奥に液体が溜まる中耳炎。子どもの滲出性中耳炎の多くは急性中耳炎が完全に治る前に治療をやめたり、繰り返すことで起こります。

【 症状 】 発熱や痛みはなく、聞こえにくいことが唯一の症状です。

※こんな症状に注意！

- ・会話の聞き返しが多い
- ・テレビの音を大きくしたがる
- ・呼びかけに返事をしない
- ・本人の話し声が大きいなど

子どもはなかなか訴えないため、発見が遅れることがあります。このような症状がある場合は一度耳鼻科に受診しましょう。

〔あすのき保育園 薄井看護師〕

**綿棒や耳かき棒による事故があります。事故を防ぐために日頃から注意しましょう。**

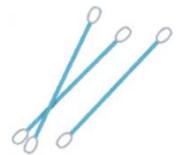
○綿棒や耳かき棒を耳の奥まで入れ過ぎないようにしましょう。

○子どもの耳掃除をする際には、急に動いたりしないよう声をかけておきましょう。

○乳幼児のいる家庭では、綿棒や耳かき棒を乳幼児の手が届くところに置かないようにしましょう。

○耳掃除をしている時は周囲の状況にも注意しましょう。子どもやペットがぶつかってくるかもしれません。

○耳垢が取りづらい時などは、無理をせず耳鼻咽喉科等の受診も考慮しましょう。



## 多摩市立図書館からのお知らせ

多摩市立図書館 TEL042-373-7955

ホームページアドレス

<http://www.library.tama.tokyo.jp/>

春が近くなってきましたが、まだまだ寒い日々が続いていますね。冬眠している動物たちも春を待ち望んでいることでしょう。そんな動物たちの姿を描いた絵本を紹介します。

### 『ねむねむくんとねむねむさん』

片山令子/さく 片山健/え のら書店 2012年刊



なかよしの友だちに会いに行きたけれど、あんまり冬が長かったので、おたがいにじぶんたちがだれなのか、わすれてしまっています。いったい、だれとだれなのでしょう？

### 『はなをくんくん (世界傑作絵本シリーズ アメリカの絵本)』

ルース・クラウス/ぶん マーク・シーメント/え きじまはじめ/やく 福音館書店 1967年刊



雪がふっている中、どうぶつたちがねむっています。あ、目をさまして、はなをくんくんさせはじめました。何のにおいがするのでしょうか？

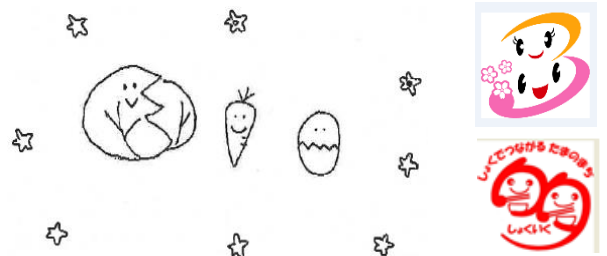


## 春キャベツのミモザサラダ

だんだんと日が伸び、暖かい春がそろそろ近づいてきました。いよいよ春野菜の出番です。春キャベツもその1つです。3月から5月にかけて多く出回る春キャベツは冬キャベツと比べて水分が多いため、葉が柔らかくみずみずしいです。

また、甘みがあるためサラダなどの生食におススメです。

今回春キャベツを使った春らしいサラダを紹介します。テーブルの上にぱっと花が咲いたようなサラダです。ぜひお試しください！



### 〔 材料 〕

- ☆キャベツ … 1/6～1/4 個
- ☆にんじん … 1/4 個
- ☆春 雨 … 20g
- ☆た ま ご … 1 個
- ★酢 … 大 2/3
- ★砂 糖 … 小 1/2
- ★塩 … 小 1/4
- ★油 … 大 1/2

### 〔 作り方 〕

- 1 キャベツ、にんじんを千切りにし塩でもむ
- 2 春雨を茹で食べやすい長さに切る
- 3 卵を茹で黄身と白身に分け、白身は細かく刻む
- 4 ★の調味料をあわせておく
- 5 水気を取った1と2、3の白身をボウルに入れる
- 6 5に4の調味料を入れ混ぜ合わせる
- 7 お皿に盛り付け最後に3の黄身をザルで濾し、上に散らす

〔バオバブ保育園 南沢栄養士〕



みんなでおいでよ



あそびとつどいの広場

永山公民館保育室（ベルブ永山4階）では、月に2回、親子でゆっくり過ごしてもらおうための空間をつくっています。子育て先輩ママのコーディネーターさんがいるので、安心して遊びに来てください。授乳スペース、飲食スペースもあります。

※毎回楽しいミニイベント（11：30と14：30の2回）も開催しています。

※ご利用は無料です。

**開催日（3月～5月）原則第2・第4木曜日 10:00～16:00（受付 15:30 まで）**

<b>3月</b>	<b>14日（木） 28日（木）</b>	<b>4月</b>	<b>11日（木） 25日（木）</b>	<b>5月</b>	<b>9日（木） 23日（木）</b>
-----------	--------------------------	-----------	--------------------------	-----------	-------------------------

※日程は変更する場合もございます。

対象：0～6才のお子さんと保護者 問合せ：永山公民館 TEL042-337-6661

※託児はしませんので、保護者の方が同伴してください。



## ☆☆☆☆ お知らせ ☆☆☆



のびのび育つ子 創刊号  
(昭和55年6月20日号)

家庭教育通信「のびのび育つ子」は創刊以来、子育ての不安を抱えたお母さん・お父さんのために、お役に立てる情報を発信し続けて、40年近くがたちました。

今、時は流れ、子育てを取り巻く環境も大きく変わりました。スマホで、子育て情報は手軽に知ることができ、地域には「地域子育て支援拠点」が整備され、足を運べば気軽に相談に乗ってくれます。

「のびのび育つ子」もその役目をバトンタッチするときが来たようです。

次号で「のびのび育つ子」は最終号とさせていただきます。

**最終号に向けて、今までご愛読いただいた皆さんにメッセージを  
いただきたいと思ひます。**現役子育て世代から、かつて子育てに奮闘した方まで、熱いメッセージをお寄せください！

あて先 FAX：042-337-7620

メール：[kyoikukikaku@city.tama.tokyo.jp](mailto:kyoikukikaku@city.tama.tokyo.jp)

※ 募集締め切りは4月15日です

※ ニックネーム、またはイニシャルをご記入ください

※ 30文字以内でお願いします

※ 応募多数の場合は、掲載できない場合があります

多摩市教育委員会 教育部 教育振興課 〒206-8666 多摩市関戸6-12-1

問い合わせ：TEL042-338-6925 / FAX 042-337-7620

ご感想：メールアドレス [kyoikukikaku@city.tama.tokyo.jp](mailto:kyoikukikaku@city.tama.tokyo.jp)