

子育て家族応援フリーマガジン

ママトコ

mamatoko

Vol.2 2008.11 NOVEMBER

特集

七五三

FREE
¥0



子育て家族応援フリーマガジン

「mamatoko(ママトコ)」は、山口市在住の子育て中のママたちが、企画・取材協力を行う“子育て家族応援フリーマガジン”です。子育て家族が必要としている情報を、ママならではの視点で分かりやすくお伝えしていきます。また、子育てに関する様々な問題についても読者のみなさんと一緒に考え、“子育てを地域全体で考える”きっかけになればと思います。ママたちの「子育て家族を応援したい!」という想いがいっぱい詰まった一冊です。ぜひご一読ください!



vol.2 | Contents

05 ママインタビュー 小児科医 河原 典子さん

08 特集 七五三

10 ママ調査隊がゆく!

12 子育て日記

13 隣の朝ごはん

14 プロが伝授! カンタンレシピ

15 遊びのヒミツ

17 pick up! 遊び場

18 ガンバレ!! パパ

19 今知っておきたいKEYWORD

20 耳より掲示板

22 30 Kids Snapshot

25 我が家のルール

27 投稿 井戸端会議

28 おススメイベント情報

30 読者プレゼント

■発行

株式会社セントラル広告
〒753-0043 山口市宮島町5-13 セントラル広告ビル4F
TEL 083-922-8651 FAX 083-923-5452
ホームページ <http://www.ad-central.co.jp>
Eメール info@ad-central.co.jp

■デザイン

株式会社スイッチボックス

■イラスト

オカダン・グラフィック
山寺 わかな

■ライター

小野 理枝

■取材・企画協力

やまぐち子育て支援ネットワークhussyh
すこやかそだち隊、母親クラブ
やまぐち育児サークルネットワークぶちネット
たんぽぽ保育園、やまぐち子育てネットめぐみ
栄養士ネットワークほこぼこ、まっぶら〜連
CAP西京

子どもたちの笑顔が パワーの源。

小児科医 河原 典子さん

山口でご活躍されているママに、子育て、仕事との両立、
プライベートな時間についてお話を伺いました。

文=小野理枝

取材協力=やまぐち子育て支援ネットワークhussyh



子

どもが大好きとおっしゃる河原さん。「我が子となるべく一緒にいたい」との思いから一時休職するものの、昨年から非常勤医師として復帰。現在、済生会山口総合病院の小児科医として活躍中です。

■小児科医を目指したきっかけは？

小さい頃から子どもが大好きで、よく近所の子を抱っこしていました。兄が障害を持ち養護学校に通っていたこともあり、病気の子と触れあう機会が多い環境で育ちました。高校で進路を決めるときには、自然に医学部を目指していました。

■一人目のお子さんが生まれたときは、仕事と育児の両立が大変だったと思いますが。

そうですね。長女が生まれたときは、常動だったので、緊急呼び出しにも対応していました。体力的にも精神的にもとてもハードでした。子どもが病気になったときは、両親に来てもらい、面倒を見てもらっていました。周りの先生には随分迷惑をおかけしたと思います。今は仕事をセーブして、子どもに合わせたリズムで生活しています。職場が小児科ということもあり、周囲の理解と協力のおかげで、子育てと仕事のバランスが取れています。

■お忙しい毎日だったんですね。

仕事柄、忙しいのには慣れていたつもりでした。でも、子どもができる、自分を犠牲にして子どものことを優先することがあまりにも多くて。子どもってここまで手がかかるんだと

実感しました。自分では我慢強い方だと思っていました。ストレスに感じることも多く、まだまだだと思いました(笑)。特に、上の子はよく泣く子で、なかなか寝てくれず「どうして？」と涙が出そうなときもありました。一人で面倒をみるのが辛くて、いつも主人が帰ってくるのを待ちわびていました。

■ご主人の育児参加は？

主人も忙しいので、子どもと触れ合う時間はそんなに多くはないのですが、早く帰れた日はお風呂に入れてくれたり、子どもと遊んだり。育児の大変さを理解してくれているので心強いですね。

■育児をする上で小児科医としての知識が役立ちましたか？

小児科医としての知識はありました。長女を育てるときは不安だらけ。子育ては、なんて思い通りにならないものなのかと痛感しました。夜寝かせると、薬を飲ませるのもひと苦労。粉薬も少量の水で練ってここののが1、2滴のことなんだとか。経験してみても初めて分かりました。実際に自分が育児を経験していくことで、お母さんたちの悩みがよく分かるようになりました。診療のときの説明も、以前より丁寧になったと思います。

■ママとして心掛けていることは？

あまり口出しをしないようにしています。例えば、子ども同士がケンカしていても、2人だけで解決できそうなきには、そばで見守っています。それから、子どもが2人いると上の

小児科医 河原典子さん

「小児科医としての知識はありましたが、子育ては、なんて思い通りにならないものなのかと痛感しました。」

子に我慢させがちになってしまおうのですが、なるべく平等に対応するよう心掛けています。

■ママとしてうれしいと感じるときは？

子どもたちの健やかな笑顔が最高の喜びです。娘は「ママご飯作ってくれてありがとう」「ママのご飯おいしい」など、感謝の言葉を素直に口にしてくれます。些細なことですがうれしいですね。

■ストレス解消法は？

休日は近所の公園に子どもを連れて行ったり、一緒に買い物に出かけた。主人が完全にフリーな日は月に一回くらいなので、遠出することはないですね。でもお正月、夏休みなどで帰省したときは、子どもを預けて主人と2人で出掛けたり、リフレッシュさせてもらっています。

■これからの夢は？

現在、小児科医の減少に伴い、特に夜間の勤務医が疲弊しています。子どもがもう少し大きくなったら、もっと小児科医としてのスタンスを広げて、さらに地域に貢献できればと考えています。

■医師であり母でもある河原さんの存在は、子育て中のママにとって何より頼もしい味方。ママたちに何かメッセージはありますか？

初めての赤ちゃんだと何か起きると不安になるのは当然です。何か異変に気が付いたら、早めに受診されることをおすすめします。それから、離乳食のことや普段の生活のことなど、疑問に思っていることは何でも気軽に相談ください。自身の経験から、ママたちの不安や心配を少しでも和らげるお手伝いができたらと思っています。



家族がいるから、仕事も頑張ることができる。



河原 典子さんのある一日のスケジュール

6:00	起床、家事
7:00	子ども起床
7:45	長女を幼稚園のバス停まで送り届ける
8:30	長男を保育園に連れて行く、出勤
9:00~ 12:00	病院勤務
13:00	買い物後帰宅、家事
14:30	長女を迎えに行く
16:00	夕食の準備
17:00	長男のお迎え後、子どもと遊ぶ
19:00	夕食
20:00	入浴
21:30	子ども就寝
23:00	就寝

河原 典子さん Noriko Kawahara

1974生まれ。福岡県北九州市出身。平成10年山口大学医学部卒業。山口大学医学部小児科学講座入局。山口大学付属病院、徳山中央病院を経て、平成16年済生会山口総合病院に赴任。第2子出産のため一時休職。平成19年から非常勤医師として小児科を担当。同病院に内科医として勤務するご主人、6歳の長女、3歳の長男の4人家族。

参拝の流れ、作法

七五三に限らず、お宮参りや厄除け、神前結婚式…。こういった場に参拝して「いざ!」どんな作法でお参りしたらいいんだろう?」と思ったことはありませんか? そこで神さま(神社)に参拝する方法を紹介します。

神社の御殿に入って参拝することを正式参拝といいますが、正式参拝をする場合は、まず社務所に申し込みます。

①参拝する前に手水舎で身を清めます。柄杓を右手で取り、まず左手をすすぎます。次に柄杓を左手に持ち替えます。右手をすすぎます。さらに柄杓を右手に持ち替えて、左掌に水を注ぎ、その水で口をすすぎます。最後にもう一度左手をすすぎます。

②拝殿に上がる前に軽く礼をします。

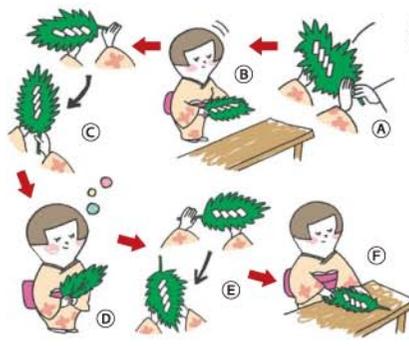
③神官に祝詞をあげてもらい、お祝いを受けます。

④玉串奉奠 玉串を捧げます。

⑤神官から渡される玉串の根本を右手で持ち、中央に左手を下からさえます。

⑥玉串を胸の高さに持ち、案と呼ばれ

る机の前に進み、一礼します。⑦玉串を時計回りに90度回し、縦に持ちます。⑧両手で玉串の根本を持ち、折りをこめます。⑨さらに玉串を時計回りにして、根本を神前の方に向けけます。⑩玉串をそのまま、案の上に置き神に捧げます。



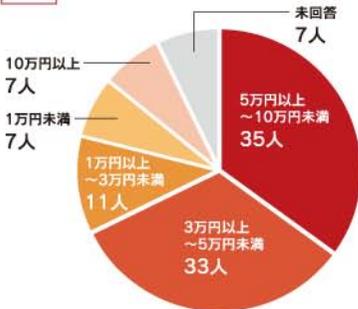
DATA

アンケート調査

100人に聞きました!

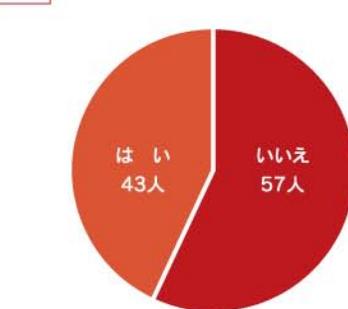
2008年9月 山口市内在住の子育て中のママにアンケート

Q1 どれぐらいの費用を
かけましたか?



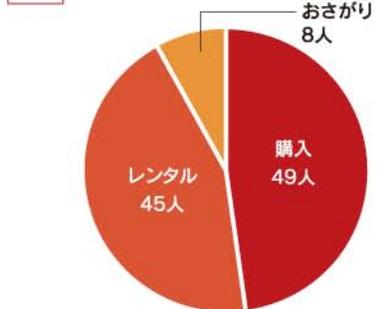
多くの方が3万円～10万円という回答。内訳は、衣装・着付け・写真・玉串料など。兄弟がいる子はおさがりが安く済まされるケースも…。ちなみに最高金額はなんと35万円!

Q2 食事会などお祝いの席を
設けられましたか?



七五三に食事会までするという方は少なくなっているようです。子どもの成長を写真や映像に残すためのイベントになりつつあるのでしょうか?

Q3 衣装はどうされましたか?
(複数回答有)



意外にも購入される方が多いという結果が出ました。購入・レンタル・おさがりそれぞれ一長一短あり、ケースバイケースのようです。

これから迎えられる方、ぜひご参考に。

私の七五三体験談

慣れない着物を着たままの食事は、少し辛そうでした。食事の時は、普段着に近い感じにした方が良かったです。

お宮参り・写真撮影・食事会、すべてを一日で済ませたので、かなりハードでした。写真撮影を別の日にするなど、もう少し余裕をもったスケジュールにすれば良かったと思います。

値段に懸かれてお店を決めたので、接客やサービス内容があまり満足いくものではありませんでした。事前にお店に足を運び、接客や雰囲気などを調べた上で決めれば良かったと思います。

写真を撮る場所での撮影で、子供が大泣きしてしまい、撮影するまでにながかり時間がかかってしまいました。お店に何回か通って、雰囲気慣れさせておけば良かったかと思えます。

慣れない場所での撮影で、子供が大泣きしてしまい、撮影するまでにながかり時間がかかってしまいました。お店に何回か通って、雰囲気慣れさせておけば良かったかと思えます。

予算を気にしすぎてしまい、欲しかった写真を我慢しました。今になって、大変後悔しています。欲しいと思ったものは迷わず購入すべきです!

シーズン中の写真撮影だったので、予約したにも関わらずかなり待たされました。そのため、子供に落ち着きがなく、撮影に大変苦勞することが出来なかったのが、早撮りにしておけば良かったかと思えます。

実際に衣装を着てみると、想像していたのとは違い、微妙な感じになってしまいました…。似合うかどうかは、実際に着せてみないと分かりません。着させた上で衣装を選ぶことをオススメします!

足袋と草履で歩くことが難しいみたいで、疲れてグッタリ。前もって、足袋と草履で歩く練習をしておけば良かったですね。

女の子の着物は、赤やピンクが多く、他の子と同じ様な感じになってしまいました。黒や緑の着物を着ている子もいたのが、子供の好きな色を選んであげれば良かったかと思えます。

七五三

11月に入ると、神社では千歳飴をさげた子どもたちの可愛らしい晴れ着姿を目にすることができません。

今回は、「七五三の歴史」「参拝の方法」など、七五三についてのあれこれをご紹介します。

取材・文：小野理枝
取材協力：母親クラブ



七五三とは？

子どもの成長の節目に、地域の守り神である氏神様に参拝して、神様にこれまでの成長に感謝し、これからの幸せと長寿をお祈りする行事。七・五・三と定めたのは、奇数を陽とする中国の教えによるものです。乳幼児の死亡率が高かった昔は、「七つまでは神の子」といわれ、七歳になって初めて社会の一員として認められていました。

もともとは、江戸時代に始まった公家や武家の風習で、男女ともにそれぞれで剃っていた頭髪を初めて伸ばし始める「髪置(かみおき)」、男の子が初めて袴をはく「袴着(はかまぎ)」、女の子が着物の付け紐をやめ、本式の帯を初めて締める「帯解(おびとぎ)」という3つのお祝いが原型といわれています。明治時代に入ってから現在のような七五三として定着し、一般に行われるようになったようです。

何歳で行うの？

その名の通り、三歳(男女)、五歳(男)、七歳(女)です。かつては数え年(生まれた時を一歳とし、以降正月を迎える度に年齢を一歳加算する数え方)で行うしきたりでしたが、現在は満年齢で行う人がほとんどです。

いつ参拝するの？

11月15日に行われるようになったのは、徳川5代將軍徳川綱吉の息

子、徳松君の袴着のお祝いがこの日に行われたことにちなんだもの。現在ではこの日あまりこだわらず、11月の吉日に行われることが多いようです。

どこの神社に参拝するの？

本来は近くの氏神様にお参りするものですが、希望の神社に参拝される方もおられます。

ご祝儀は？

七五三で御祈禱を受ける場合は「御初穂料」や「御玉串料」という表書きで謝礼を用意し、下には子どもの名前をフルネームで書くのが一般的です。神社などによっては料金を規定しているところもありますが、お気持ちで包まれてください。



■監修
朝田神社宮司
宮成 恵臣さん



千歳飴

飴を引っ張ると伸びることから、寿命が延びると考えられている縁起物



Report 7 衣服・雑貨 | MAP C-1

おもしろ楽しい子ども服

ONE BY ONE. www.onebyone-net.com/

- 所在地/山口市米屋町1-5 ●TEL/083-922-5258
- 営業時間/10:30~18:30(土日は19:00まで) ●店休日/なし
- 駐車場/無 ●MEMO/禁煙



お気に入りだったジーンズやシャツをバッグや帽子等にリメイクすることもできます。デザインの相談にもつてもらえますよ。

堀井 知美

カジュアルで遊び心いっぱいのインディーズ子ども服ショップ。オリジナルブランド“ONE BY ONE.”はデザインからパターン、素材選びまで全てスタッフが手掛けています。オーナーが大好きというジーンズはシルエツトが豊富。既製品では物足りないと感じているこだわり派のあなたもきっと満足する一本が見つかるはずです。



Report 5 飲食 | MAP A-3

隠れた穴場のうどん屋さん

味さこた

- 所在地/山口市中央4丁目8-1 ●TEL/083-922-0101
- 営業時間/11:00~16:00 ●店休日/毎週日曜日、月曜日
- 駐車場/有(3台)



人生初の稲庭うどん、麺の細さに親子でびっくり! 自家製の佃煮やお漬物は、懐かしい母の味がします。

定本 見菜子

市内でも珍しい、日本三大うどんの稲庭うどんが食べられるお店。一番の人気メニューは「稲庭ごぼう天うどん(700円)」。注文してから揚げる天ぶらは、香ばしくてサクサク。北海道産の小麦を使用した細麺はツルリとのどろろがよく、子どもにも食べやすい細さです。奥にあるお座敷は、予約席なので連絡を忘れずに。

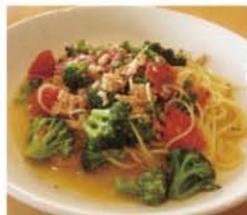


Report 6 飲食 | MAP A-4

気軽に本格イタリアン

トラットリア・アンコーラ

- 所在地/山口市中国町7-7 山口情報芸術センター(YCAM)1F
- TEL/083-934-5070 ●営業時間/11:00~20:00(L.O. 20:00)
- 店休日/毎週火曜日 ●駐車場/有(YCAM駐車場) ●MEMO/分煙



テイクアウトのソフトクリームは、子どもが食べやすい小さなサイズ(100円)もカップがあります。

宇尾野 秀子

地元野菜や自家栽培のハーブ、イタリア直輸入の食材を使った料理が味わえるイタリアンレストラン。いろんなピッツァ、パスタが選べて、サラダ、パン、ドリンク付きのお得なセットメニューは1,500円から。ピッツァやパニーニ、ケーキはテイクアウトもできるので、小さなお子さんがいっても自宅でイタリアンが楽しめます。



ママ調査隊がゆく!

山口市内の子育て中のママたちの口コミ情報を、「やまぐち育児サークルネットワークぶちネット」のメンバーが徹底調査&報告!

Report 3 玩具・雑貨 | MAP D-2

木のぬくもりをおもちゃに込めて

木のおもちゃ専門店 リンドヴルム

- 所在地/山口市駅通り2-3-20 ●TEL/083-920-1449
- 営業時間/10:00~18:00 ●店休日/年中無休(1/1~3休業)
- 駐車場/有(1台、店舗隣接:山口駅前) ●MEMO/禁煙、飲食不可



5歳の娘は木のおもちゃの感触が大好き。木のおもちゃだけは飽きずによく遊びます。

寺内 文子

「子ども達に安全で良質のおもちゃを与えたい」と願う母親達が開いた木のおもちゃ専門店。店内はドイツ製を中心に世界各国のおもちゃで溢れています。オーナー曰く「木のおもちゃは子どもの五感や想像力を豊かにします。また成長に応じて様々な遊びができるのも魅力」とのこと。子どもコーナーでは遊ぶ様子をみながら選ぶこともできます。



Report 4 洋菓子 | MAP C-3

記念日は楽しいオリジナルケーキを

洋菓子工房 リュレニオ www.chara-cake.com/

- 所在地/山口市黄金町2-6 ●TEL/083-932-2722
- 営業時間/10:00~18:00(土曜日 10:00~不定時)
- 店休日/毎週日曜日 ●駐車場/有 ●E-mail/info@chara-cake.com



フルーツたっぷり、やさしい甘さのケーキです。1歳児でも安心して食べることのできる消化のよいクリームも選べます。

勢登 よしえ

全国的に人気のキャラクターケーキ専門店。本人そっくりの似顔絵はもちろん、動物や乗り物などの立体的なケーキをオーダーできます。見ているだけでも楽しい色鮮やかなケーキは、天然由来の着色料を使用しています。立体ケーキは1ヶ月、イラストケーキは2週間以上前の予約が必要です。電話、メール、ホームページからお申し込みを。



Report 1 青果・加工品 | MAP A-3

生産者と食卓を結ぶこだわりの直売所

野菜工房 www.yasai-koubou.com/

- 所在地/山口市中央5丁目2-37 ●TEL/083-928-6830
- 営業時間/9:30~18:30 ●店休日/毎週日曜日
- 駐車場/有(7台) ●MEMO/禁煙



ここのお野菜は、新鮮で長持ちするのでうれしいですね。これからの季節、鍋にして、たっぷり食べようと思います。

大木 綾乃

無農薬野菜と無添加商品のお店です。店主の「つくる人」と「食べる人」をつなげたいとの想いから、野菜は契約生産者から直接仕入れています。旬のお野菜は、新鮮で値段もお手頃。袋には、生産者の名前や農薬使用回数などが表示しており、買い物の際の参考になります。また、調味料やジャムなどの無添加商品も数多く揃っています。



Report 2 パン | MAP B-4

こだわり素材の安心パン屋さん

創作ベーカリー 秀「shu」

- 所在地/山口市旭通り1丁目5-1 ●TEL/083-928-2102
- 営業時間/11:00~19:00 ●店休日/第1日曜日、毎週月曜日
- 駐車場/有(5台)



食パンの他にも、子どもの大好きな菓子パン・惣菜パンも種類が豊富。13時頃にたくさん店頭に並びますよ!

吉賀 和美

住宅街にひっそり佇む、無添加にこだわったパン屋。オーナーこだわりの食パンは、曜日ごとに色々な味が楽しめます。一番人気のホテル食パン(1斤250円)は、ほんのり甘くてふわふわ。山口県産小麦「ニシノカオリ」を100%使った「パン・ド・ミ」(木曜日限定)は店頭で並ぶとすぐに売り切れてしまうので予約をするのがオススメです。



子育て日記

「切るさがるて」



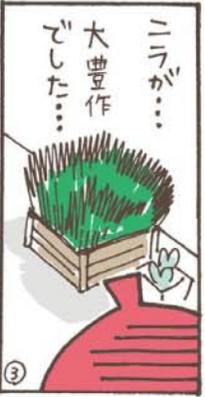
作画 山寺わがな



秋。収穫の秋。



ふと気付けば我が家のプランタ菜園では



ニラが... 大豊作でした...



と、いっしょにニラ取り開催します!



ニラ入り生春巻です。ニラ... スゴくはみ出てるともう切るのみにくくて。大胆すぎないか...?



これ何...? とーん



ニラキョーザ ニラレバ! ニラスーポ ども... さあ...



本体食べ終わってもまだまだニラだぞ。ヤギさん、の気分! あはは 美味しいと幸せ。楽しいけば尚、幸せ。



もぐ... しゅく しゅく



は春巻 おいしいねー もぐ! もぐ! へん



食べちゃえば同じよ!! いったいだっキマース

隣の朝ごはん



みんなは、どんな朝ごはんを食べさせてるんだろう？
あるご家庭の1週間の朝ごはんを拝見させていただきました。

協力=栄養士ネットワークほごぼ

ニンジン、ピーマンは食べ
てくれるのですが、緑の葉
もの野菜が苦手なようです。
どうすれば、葉もの野菜を
食べてくれるようになりますか？



朝ごはんについて
ギモン・相談

Q

栄養士ネットワーク
ほごぼ 村岡喜代子さん
野菜嫌いのお子さんが多い中、
葉物の野菜以外は食べられる
のは素晴らしいですね。細かく
刻んで汁物に入れたり、とろみ
をつけたりして工夫して、とろみ
はいかがでしょうか。くり返し
出していると、だんだんと食べ
てくれるようになりますので、
根気よく野菜料理を出すよう
にしましょう。3歳くらいのお
子さんにとって緑黄色野菜は、
1日約90g必要なので朝食に
は30g(ほうれん草だと4分の
1束)とりたいですね。しかし、
数字にとらわれず色々な食材
をとるようにすれば、ほう
れん草や小松菜に多く含まれ
るビタミンA、カルシウム、

A 回答

鉄分等は1週間の献立の中(果
物やおからなどで代替ができ
ている)と思われる。
話に夢中になって食事がない
なか進まないということですが、
家族そろって食事をされて
いるのはいいことですね。パ
パの朝のおしやべりの時間も
直哉さんの食体験にとって大
切な時間だと思います。食事は栄
養をとることだけが目的では
なく、楽しく食べる経験が食へ
の意欲を育てます。食欲や、食
への興味の示し方は子どもに
よって差があるので、その子の
成長や発育にあわせて進めて
いきましょう。パパにも協力し
てもらって、楽しい体験と共に
早く食べられるように大人が
周りでサポートしてあげるこ
とも大事ですね。食事がしやすい
ように、小さく一口大に切る
などの工夫もあるといいかも
しれません。



今回は長男 直哉くん
の朝ごはんを紹介
します。

今回のご家族 | 井上さんファミリー

【家族構成】 パパ(30代) ママ(30代)

長男/直哉くん(3歳) 長女/愛美ちゃん(2歳)

【直哉くんのある1週間のメニュー】

MON 月曜日 パンケーキ(ニンジン入り)、ポテトサラダ(ミック
スベジタブル入り)、牛乳、バナナ半分、ヨーグルト
ママ「パンケーキを冷凍ストックしている、忙しい朝の手間が省
けて助かります。青汁を入れても美味しいです。」

TUE 火曜日 ご飯(きんぴら入り)、みそ汁、つくね、牛乳、チーズ
3個
ママ「野菜をたくさん入れて具沢山お味噌汁にしました。きんぴら
を小さく刻んでご飯に混ぜると、ご飯もすすみ野菜もとれます。」

WED 水曜日 食パン(カレーのせ)、牛乳、玉子焼き(ほうれん草
入り)、ぶどう5個
ママ「食パンにカレーをのせたりピザ風にするとうんと一緒に野
菜をたくさん食べてくれます。」

THU 木曜日 パンケーキ(おから入り)、牛乳、タコさんウイン
ナー、かぼちゃスープ、ぶどう
ママ「パンケーキにおからを入れるともちもちとした食感になっ
て子どもも喜びます。」

FRI 金曜日 食パンピザ(ピーマン・シーチキン・チーズ)、玉子
焼き(ひじき入り)、牛乳、ヨーグルト
ママ「玉子焼きはお弁当の残り、ひじきやきんぴらは多めに作って
冷凍しておく、朝食やお弁当作りの時に助かります。」

SAT 土曜日 おにぎり、具沢山スープ(ニンジン・タマネギ・ジャガ
イモ・シメジ)、牛乳、チーズ3個
ママ「海苔巻きおにぎりは食べやすく時間もかかりません。」

SUN 日曜日 食パン、かぼちゃサラダ(リンゴ・ゆで卵入り)、ゆで
卵、リンゴ、バナナ、ヨーグルト
ママ「おじいちゃんのおうちで賑やかな朝ごはん。おばあちゃんの
かぼちゃサラダをよく食べていたので、家でも作ってみよう。」

〈ナポリタンソースの作り方〉

①.玉葱をスライスして、フライパンにオリーブオイルを入れあめ色になるまでしっかり炒めます。

※あめ色になるまで炒めるのが大変!という方は、玉葱を耐熱容器に入れ電子レンジで玉葱がしんなりするまで温めると、時間が短縮できますよ!

②.①にホールトマトを入れ、軽く潰しながら煮ていきます。ある程度煮たら、トマトケチャップを入れ、さらに煮ていきます。全体が馴染んできたら、水を少々と、赤味噌を入れます。照りが出てきたら出来上がりです。

※ハチミツを入れるとお子様にもピツリです!

〈キノコのナポリタンスパゲティー〉

①.鶏モモ肉に塩・砂糖を全体にふりかけたら、30分くらい冷蔵庫でなじませます。鶏モモ肉を弱火で皮面から焼いて、鶏から油が出てきたらひっくり返します。中火で全体がキツネ色になるまで焼いたら、一度取り出して鶏肉をスライスし、もう一度戻してさらに炒めます。

※フライパンに鶏の油が出ます。苦手な方は油を捨ててください。

②.①にナポリタンソースを加え、軽く煮込み、キノコを加え火を止めます。キノコは余熱で軽く火を通します。(※ソースが煮詰まっていたら水でのばしてください。)

③.お湯に塩を加え、パスタを茹でて②に入れ合わせ、仕上げにオリーブオイルを少々回し入れてネギを飾って出来上がりです!(お好みで胡椒を加えても美味しいですよ!)

プロが伝授! カンタンレシピ



ジョゼキッチンの 創作キノコのナポリタン スパゲティー(味噌風味)

材料(5~6人分)

〈ナポリタンソース〉

●ホールトマト缶詰1缶(400g) ●トマトケチャップ300g
●玉葱中玉3個 ●赤味噌50g ●かくし味でハチミツ少々

●パスタ1人前80g ●オリーブオイル少々 ●キノコ適量
●黒胡椒適量(お子様が苦手なら入れなくてOK)
●鶏モモ肉(ベーコンでも可)適量 ●塩・砂糖少々
●きざみネギ少々

ナポリタンソースは多めに出来た。冷凍保存して、お肉のソース(鶏のグリル・豚のグリル)などに使っても美味しいですよ!



ジョゼキッチン
オーナーシェフ 刈屋 安弘さん

遊びのヒミツ

協力=たんぼ保育園

「遊び」に隠された、子どものココロとカラダを育むヒミツを紹介します。

「今回のヒミツ」

カラダを鍛え、五感も刺激する「散歩」



歩

き始めてから2歳前ぐらいの子どもたちにとって、お散歩は「歩くこと」そのものが楽しいもの。少し歩いては石を拾ってみたり、落ち葉や木の实を見つけて喜んだり。そんな子どもの楽しい発見に、ゆったりと付き合ってお楽しみしよう。足腰がしっかりしてくる1歳半頃からは、平らな道だけでなく、でこぼこ道や坂道、時には砂利道などいろいろな道を歩くことが楽しくなります。小さい頃から坂道や階段を歩くことは、自然に足腰の筋力を鍛え、バランス感覚を養うことにもつながっていきます。ちよつと長い坂道を登り「やったくー！すこいでしょー！」と言わんばかりの満足気な顔を見せてくれたら、一緒に喜んであげましょう！

4、5歳ぐらいになったら「雨降り散歩」にチャレンジしてみてもどうでしょう？大人はちよつと避けて通りたいような水たまりやベチャベチャ道。そんな悪路も子どもたちにとっては、とっても魅力的に映ります。雨降り散歩初心者のママとお子さんには、視野も広く取れ、両手も使えるカッパがオススメです！傘をさしながら視野を確保し、また雨に濡れないように気をつけながら歩くことは、かなりの集中力を必要とします。最初は、誰でも上手に傘をさして歩くことはできません。お子さんが傘をさす時には、しっかりと見守ってあげましょう！

いろいろな道を歩く楽しい経験は、心を癒し、好奇心や探究心を育てます。散歩の中で出会う人やモノ、自然は子どもたちの五感を刺激しながら周囲への関心を広げていき、様々な社会性を育んでいきます。子どものお散歩は、暮らしにたくさんのお楽しみを与えてくれることですよ。

紅葉の秋。子どもと秋を見つけないお散歩しませんか？



響張りの石畳 / 手を叩いたり、足踏めると石段に音が反響して「キュ、キュ」と鳴ります。



大内弘世像 / 京都を模した街づくりをすすめた弘世公が山口の街を見守っています。



五重塔 / 山口観光のシンボル。日本三名塔のひとつに数えられるスゴい建物です。(国宝!)



枕流亭・靈山堂 / 暮末期に御幕の話し合いが行われた建物が園内に移築されています。



瑠璃光寺 / 入口には瀬厨大王が、境内にある大数珠のついた滑車を回して珠を8箇所とすと...





ガンバレ!! パパ
「酒はのんでも、のまれるよ」
作画: 山手ゆづり

保存版



子どもが急病 になったときは…

●小児救急電話相談

(午後7時から10時迄)

TEL(083)921-2755

(携帯電話からは#8000)

●救急相談電話(消防本部)

(24時間対応)

TEL(083)932-6119

●休日昼間は…

在宅当番医テレフォンサービス

TEL(083)923-5000

●夜間は…

(午後7時から10時迄)

山口市休日・夜間急病診療所

(山口市保健センターに隣接)

山口市糸米2丁目6-6

TEL(083)925-2266

●重症の場合は…

市内総合病院

- 山口赤十字病院
- 小郡第一総合病院

で入院受入可能(平成20年11月現在)
(小郡第一総合病院は夜間救急での入院は不可)

参考に

こどもの救急

～お母さんのための救急予防サイト～

<http://www.kodomo-qq.jp>



今知っておきたい

KEYWORD

キーワード

「コンビニ受診」って何?

なんだか便利そうなコト!? そうじゃないんです!

協力=すこやか育ち隊

最

近、テレビや新聞などでよく目にする「コンビニ受診」について、山口市立大学看護栄養学部看護学科講師の小迫幸恵先生にお話を伺いました。

「一般的には、夜間や休日など本来の外来診療を行っていない時間帯に、軽症な状態にも関わらず受診することを意味して使われています。仕事など、親の都合を第一にした結果、時間外受診を意味して使われることも多いようです」

なるほど。では、「コンビニ受診が増えるほど、どんな問題があるのでしょうか?」

「時間外に軽症の子どもの受診が増えることで、重篤な症状で受診している子どもへの対応が困難になるということが起こってきます。本来病院は、診療時間内に適切に診療をするために、医師や看護師数を配置しています。夜間・休日などの時間外は少ない人数で対応しているため、軽症での時間外受診が増えると、入院中の患者への対応に支障をきたす場合も考えられます。さらに、医師の仕事が過重になることで、小児科医自身

の健康問題やストレス、また、小児科医への希望者が減少するなど、小児医療そのものが崩壊する原因にもつながっていきます」

小児科医に大きな負担がかかってくるんですね。では、何か私たちにできることはないのでしょうか?

「子どもさんの様子や、発病時の対応について質問や相談ができる『かかりつけ医』を持つことです。『いつもと様子が違う』と思ったら、昼間のうちに早めに受診しておくことが望ましいですね。それでも、子どもというのは急に発病する場合があります。その時は、病院に連れて行く前に、まずは小児救急電話相談(夜10時まで)や、山口市消防本部の救急相談電話(24時間対応)に相談するという方法もあります。お子様が発病した時に、ご家族がどのようなケアや対応をすればいいのかあらかじめ知っておくと、さらに心強いですね」

「「コンビニ受診を控える」ことが「小児救急、ひいては小児医療を守る」ことにつながっています。そして、「コンビニ受診を控える」には、「日頃からの備え」が必要だということです。」

30 Kids Snapshot

※年齢は11月10日時点のものです



結海(ゆいみ)ちゃん(7歳) 12



和己(かずき)くん(2歳) 08



色織(いおり)ちゃん(1歳) 04



千夏(ちなつ)ちゃん(10歳) 13



温人(はると)くん(2歳) 09



大稀(だいき)くん(2歳) 05



黎(れい)くん(2歳) 01



綾乃(あやの)ちゃん(7歳) 14



仁美(ひとみ)ちゃん(3歳) 10



蒼(あおい)くん(5歳) 06



華子(かこ)ちゃん(8歳) 02



遥(はるか)ちゃん(10歳) 15



文美(ふみ)ちゃん(2歳) 11



咲季(さき)ちゃん(8歳) 07



空美(そらみ)ちゃん(5歳) 03



薫(かおる)くん〈5歳〉 28



芽依(めい)ちゃん〈2歳〉 24



彩佳(あやか)ちゃん〈7歳〉 20



登吾(とうご)くん〈1歳〉 16



知佳(ちか)ちゃん〈1歳〉 29



篤弥(あつや)くん〈7歳〉 25



彩希(あき)ちゃん〈1歳〉 21



ひかりちゃん〈4歳〉 17



莉乃(りの)ちゃん〈9歳〉 30



玲奈(れいな)ちゃん〈5歳〉 26



瑞希(みずぎ)ちゃん〈3歳〉 22



翼(つばさ)くん〈5歳〉 18

30

ご協力ありがとうございました。



創(はじめ)くん〈9歳〉 27



みなみちゃん〈8歳〉 23



望(のぞむ)くん〈5歳〉 19

我が家のルール

■我が家のルール

- 子どもたち全員で夕飯のお手伝いをする。



第2回 ～お手伝い～

第2回のテーマは子どもの生活力を磨く「お手伝い」について。

今回の「我が家」〈栗林家〉

ママ:智子(ともこ)さん 長女:優菜(ゆうな)ちゃん(12歳)
長男:和哉(かずや)くん(8歳) 次男:駿(しゅん)くん(2歳)

人の役に立つ喜びを感じることで、
気遣いができる子になってほしいと思います。

できることから無理なくさせる

3人のお子さんに恵まれ、ママとして忙しい毎日を送っている栗林さん。特に夕飯時は忙しいため、お子さんに手伝ってもらおうのだそう。

「夕飯は家族全員でいただくのが我が家のルール。時間になるとテレビを消して食卓についてほしいという思いもあって、真ん中の子が小学校に入った頃から、夕飯の手伝いを全員にさせるようになりました。お姉ちゃんはお皿をよそったり、お茶を注いだり、配膳をする係。お兄ちゃんはお皿などをテーブルに配置する係。下の子は夕飯が出来たことを家族全員に知らせに行く係。といったように、夕飯の支度を皆で協力してやっています」

一人ひとりが違うお手伝いをするのではなく、一つの作業を皆で協力してやる。家族の一員として、それぞれができる範囲で助け合おうというのが栗林さんファミリーの考え方のようです。では、お手伝いを成功させるヒケツは何でしょうか？

「強制というのではなく、本人のやりたいことを無理なくさせているというところでしょうか。自分からお手伝いをしたいと言ってきたときは、興味をそがないように何でもトライさせています。主にお料理を手伝ってもらうことが多いですね。夏休みの間は、娘が朝食を作ってくれたり、ケーキを焼いてくれたり。お兄ちゃんも野菜を切ったりしてくれました。

お手伝いという感覚ではなく、楽しんでやっているようですよ」

では、お手伝いを長続きさせるには？

「手伝ってもらったときは『ありがとう』と声をかけるようにしています。子どもも褒められるとまた頑張りたいくなります。家族の一員としての自覚や、自分でできたという達成感も生まれてくるようです。料理には危険も伴いますが、楽しみの多い作業の一つ。自分がした方が早いこともありすが、なるべくそばで見守り子どもたちにもやらせています」

お手伝いから学べること

忙しいときに子どもがお手伝いをしてくれれば助かります。でも、ただ単にママの負担が軽くなるというだけではないようです。

「例えば、ご飯をよそうお茶碗は左汁物のお椀は右といった配膳のルールも、毎日のお手伝いの中で自然に身に付けることができます。またお料理上手な祖母と同居しているので、要領を覚えたり、工夫をしたり、さまざまな知識や知恵も学べます」

「お子さんはお手伝いからたくさんのお子さんを学んでいるようですね。」「自分でやってみることで、初めてその大変さがわかったり、ありがたうという気持ちが生えたり…。お手伝いを通して学ぶことは多いですね。人の役に立つ喜びを感じることで、気遣いができる子になってほしいと思います」

FP よこみぞの マネーコラム

ファイナンシャルプランナー
Yokomizo's Money Column

Vol.1

「わが家の ライフプラン」



皆さんはじめまして。ファイナンシャルプランナーのよこみぞまことです。このコーナーでは、子育て中のママに、暮らしとお金についてわかりやすくお伝えしていきたいと思っています。

寒くなってくると、風邪やインフルエンザなど、お子さまの体調管理が心配になってきますよね。しかし、これらの病気は予防しておこう！と意識をしておけば、うがいや手洗い、また予防接種などの対策を立てることが出来ます。

実はコレ、家計についても同じこと。例えば、「子供の進学」。もっと近い話だと、「今年は七五三のお参りに行く予定がある」「今度の連休は、家族旅行に行く予定があるなど…。考えられる様々なイベントをリストアップしてみましよう。そうすれば、必要な予算を確保しておくなどの対策を講じることができ、イベントが近づいてからお金のやりくりで頭を悩ませることが少なくなります。このように、1年ぐらいの期間で家計の計画を立てて

おくことは、とても大事なことです。しかし、私がみなさんに本当にオススメしたいのは「一生分の計画を立てること」です。そうすることで、将来の暮らしに対しての漠然とした不安が少し軽くなります。ちなみにわが家では、夫婦が90歳になるまでのライフプラン(人生計画)を作り、子供の教育費や住居購入のタイミング、リタイア後の生活費などなど、予測可能な事柄について、お金の備え仕組み作りをしています。ぜひ一度、みなさんもライフプランを作ってみられたらいかがでしょうか？

横溝麻琴(よこみぞまこと)

ファイナンシャルプランニング事務所「コンシエール」代表。山口市在住。幼稚園児のお子さんを持つ一児のママ。