子育て家族応援フリーマガジン

mamatoko

ママトコ

Vol.4 2009.03 MARCH

特集

お弁当づくりのポイント

FREE
0円

mamatoko（ママトコ）

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.4 Contents

04 ママインタビュー 裁判所書記官 神杉美樹さん
06 ママ調査隊がゆく!
08 特集 お弁当づくりのポイント
10 今知っておきたいKEYWORD
11 隣の朝ごはん
12 ガンバレ!! パパ
13 遊びのヒミツ
14 耳より掲示板
15 我が家のルール／FPよこみぞのマネーコラム
18 プロが伝授! カンタンレシピ
19 子育て日記
20 30 Kids Snapshot
23 投稿 井戸端会議
24 おススメイベント情報
29 pick up! 遊び場
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ぷちネット
たんぽぽ保育園、やまぐち子育てネットめぶき
栄養士ネットワークぽこぽこ、まっぷら〜連
CAP西京

家族や周囲の支えがあるから仕事も家庭も両立できる。

裁判所書記官　神杉 美樹さん

仕事と家庭、育児の両立…ママには悩みがつきません。
そこで、さまざまな分野で活躍されているママに
仕事や子育て、普段の生活についてのお話を伺いながら
いつまでも自分らしく、輝く女性でいられるためのヒントを探ります。

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

裁判所書記官として活躍する神杉さんは、16歳と3歳という年の差兄弟のママでもあります。今回、仕事と家庭を両立させる方法や一人の女性として輝き続ける秘訣について伺いました。

家族みんなに支えられて

■裁判所書記官とはどんなお仕事ですか？

法律の専門家として裁判所法60条の権限に基づいて仕事をしています。法廷に立ち会い、やりとりを記録して調書にまとめたり、裁判の進行管理、法令や判例の調査をしたりすることなどが主な職務です。

■出産後も仕事を続けられているのですね。

長男のときは出産後2ヶ月で、下の子のときは育児休暇を一年とって復帰しました。周りの理解や配慮もある恵まれた職場環境なので、辞めるという考えはなかったですね。むしろ続けることの方が自然でした。

■働き続けながらの子育ては大変だと思いますが。

通常、勤務時間は8時半から17時15分までですが、下の子がまだ小さいため、15分ほど時間をずらして出勤させていただいています。子どもがいる喜びの方が大きいので、ツライと感じることはあまりありません。逆に、子どもがいないと気が抜けちゃって、何をしていいのか分からないんです。食事も家族がいるから頑張って作れます。一人だと食べなくてもいいかという気分になってしまいますね(笑)。

■毎日お忙しいと思うのですが、時間の使い方で工夫されていることはありますか？

何時までにこれをする、あれをすると、できるだけスケジュールを細かく立てるようにしています。自分の中で優先順位を決めないと回らないんです(笑)。自分でやろうと思ったことができないとイヤなんですよね。お休みの日もそんな感じなので、主人にはそこまでしなくても…といわれています(笑)。朝はみんなバタバタしていて、なかなかゆっくり時間を取ることができません。だから、夕飯や休みの日の朝食はみんな揃って食べるなど、できるだけ家族が一緒に集う時間をつくるようにしています。

■仕事と子育てを両立できたのは？

やはり、母や主人の助けがなかったら仕事と家庭を両立させることは難しかったように思います。だから、親にも子どもにも「ありがとう」と、できるだけ声に出して感謝の気持ちを伝えるように心掛けています。また、主人は同職ということもあって、仕事の忙しさや大変さを理解してくれています。

神杉 美樹さん　Miki Kamisugi

1967年生まれ。福岡県出身。中学時代に父親の転勤に伴って防府市へ転居。高校卒業後に裁判所に入所。1992年に長男を出産。1999年に書記官任官。2005年には次男を出産。同職で活躍するご主人と16歳と3歳の息子さんの4人家族。

mama INTERVIEW Vol.4

ママインタビュー

家庭を大切にしつつ、自分自身のキャリアをどう重ねていくかが、これからの課題です。

早めに帰宅したときには、洗いものを手伝ってくれたり、洗濯物をたたんでくれたり、家事に協力的なのでとても助かっていますね。

子どもとの触れ合いが癒し

■ママになってから変化したことはありますか?

どの子を見てもかわいいと思えるようになりました(笑)。職場でも、お子さんが自動ドアで手を挟まないようにとか、赤ちゃん連れの方はベビーカーを用意した方が良いかなとか出産前とは視点が変わりました。また、視野もひろがったように思います。

■お子さんに対してはどんなママですか?

日頃から「あなたは私の宝物」ということを、声に出して伝えるようにしています。褒めることも大切ですが、きちんと叱ることも大切だと思います。人に迷惑をかけない、決めたことはきちんと守るなど、当たり前のことがきちんとできる子になってほしいので、叱るときには、何がいけなかったのかを必ず説明するようにしています。本気で怒れるのは身内しかいないと思うんです。愛しているからこそ叱る。子どもにとってはかなり厳しいママだと思います。

■どんなときにママとしての喜びを感じますか?

やっぱり「ママ大好きっ」ていわれたときでしょうか。ぷくぷくとした肌や小さな手のぬくもり…子どもに接しているだけで癒されます。今しか味わえない喜びですね。日々、子どもからの愛情をひしひしと感じています。仕事から帰ってきて子どもを抱き上げた瞬間に、ほっとします。

■16歳と3歳とお子さんの年齢が離れていらっしゃいますが、不安はありませんでしたか?

2人目が生まれるときは、長男と同じように愛情を注げるかどうか不安でした。でも、生まれてみると、同じようにかわいい(笑)。長男も、弟の誕生をすごく喜んでくれました。お風呂に入れてくれたり、一緒に遊んでくれたり、よく面倒を見てくれるので助かっています。

■子育ての失敗談があれば教えてください。

下の子の保育園は、月に一度お弁当の日があるのですが、今までに何度も作るのを忘れてしまって…。忘れたときは、母にお願いしたり、仕事の合間に少しお休みをいただいて慌てて作って届けたりしました(笑)。

ママである〝今〟を楽しんで

■お休みはどのようにして過ごされていますか?

休みの日は、家でのんびりすることが多いですね。DVDを見たり、ゲームをしたり、家族でゆっくり過ごすことがほとんどです。たまに、主人に子どもの面倒を見てもらっている間に、一人で買い物に出掛けたりもします。また、肌のお手入れを入念にする、エステに行くなど、毎日ではないですが自分磨きも心掛けています。

■これからの夢をお聞かせください。

資格を取るなどスキルアップを図りたいという気持ちの反面、今までのように家庭のこともしっかりやっていきたいし、できればもう一人子どもも欲しいなと思ったり。スキルアップを目指せば、子どもとの触れ合いの時間は確実に減っていきます。家庭を大切にしながら、自分自身のキャリアをどう重ねていくかがこれからの課題ですね。

■毎日頑張っているママたちに励ましのメッセージをお願いします。

働いている、働いてないにかかわらず、ママである〝今〟という時間を大切にしてほしいと思います。赤ちゃんはあっという間に大きくなりますし、学校に通い始めれば親離れもどんどん加速します。今しかできない子育てを楽しんでほしいですね。私は、なかなか子離れできなくて困っているんですけど(笑)。

神杉 美樹さんの
ある一日のスケジュール

5:00	起床、お弁当・朝食準備、身支度
6:00	長男登校
7:00	パパ出勤
8:00	次男を保育園へ送る
8:45〜	勤務
19:00	帰宅、夕食準備、家事
20:30	パパ・長男帰宅、家族揃って夕食
21:30	入浴
22:00	次男就寝
24:00	就寝

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ぷちネット」のメンバーが徹底調査&報告!

Report 3 飲食 | MAP B-2

手間ひまかけて焼き上げる天然酵母パン

Bakery Cafe わいず

●所在地／山口市矢原2-16 ●TEL／083-921-9494
●営業時間／7:30～18:00（土曜日のみパンが売り切れるまで）
●店休日／日曜日、月曜日、祝日 ●駐車場／有（8台） ●MEMO／禁煙

購入したパンはカフェスペースで食べられます。季節の果物を使った手作りジャムの入ったパンもおいしいですよ。

西岡 繁美

20種類以上の天然酵母パンが並ぶベーカリーカフェ。人気はもっちりフワフワの食パン(一斤250円)と、噛めば噛むほど味がでてくるクロワッサン(140円)。食パンは、長時間発酵で旨みが熟成されて耳まで柔らか。クロワッサンはバターの風味としっかりした食べごたえがクセになります。毎朝8時半頃から徐々に焼き上がるので、お昼頃の来店がオススメです。

Report 1 飲食 | MAP A-3

子どもと一緒にカフェランチ♪

Café's-Kitchen LinkS links2008.blog90.fc2.com/

●所在地／山口市矢原1200-1 ●TEL／083-902-8805
●営業時間／11:00～23:00 ●店休日／木曜日
●駐車場／有（5台） ●MEMO／分煙

サークル等の団体で貸し切りにすることもできます(20名程度)。お酒落で可愛らしく、アットホームなお店です。

井上 典子

昨年11月にOPENしたお店です。昼はランチ、夜は多彩な料理とお酒が用意されています。ランチは2種類(800円)。毎週メニューが替わるので何度行っても新しい味に出合えます。人気の自家製ワッフルは、表面はカリッと中はフワッとしていて、ブレンドコーヒーや冷たいアイスとの相性も抜群！子どもにはソフトドリンク1杯のサービスもあります。

Report 4 農園 | MAP C-2

摘みたていちごは格別なおいしさ

モグモグいちご園 www.ja-yamachuou.jp

●所在地／山口市若宮町1-52 ●TEL／083-922-5632（JA山口中央）
●受付・問合わせ時間／平日8:30～17:00 開園日／8:30～12:00
●期間／3月21日～5月6日の土・日・祝日（開園日は事前にご確認下さい） ●駐車場／有

子どもの目の高さに実るいちごにドキドキワクワク。摘み方は農家のかたから教えていただけるので初めてでも安心です。

定本 晃菜子

JA山口中央が開園しているいちご狩りスポット。大歳(若宮町)のほか、吉敷、小鯖、佐山に4ヶ所にあります。9時～、10時～、11時～の3部制で、40分間食べ放題です。入園料は小学生以上が1,200円、未就学児童800円(3歳以下は無料)。希望日の3日前までに予約をすると100円引きになります。また100グラム150円でお持ち帰りもできますよ。

Report 2 飲食 | MAP D-3

雑穀と野菜のおいしさを発見できます

厳選素材と雑穀レストラン&カフェ 月光荘

●所在地／山口市平井822-7 山大通りオフィスビル2階 ●TEL／083-902-8100
●営業時間／11:30～14:30(L.o.14:00)、18:00～22:00(L.o.21:00)
●店休日／月曜日夜、火曜日 ●駐車場／有（山大通りオフィスビル兼用9台）

にんじんのフライの甘さにビック!!野菜の旨みを引き出すコツや作り方を気軽に教えてもらえますよ。

寺内 文子

雑穀エキスパートの店主による創作雑穀料理が堪能できるお店。食材はもちろんのこと、調味料も厳選された無添加製品を使用しています。全て植物性の食材で作られている3種類のランチ(1000円)は、ご飯を玄米と古代米入り五分づきから選ぶことができます。小学生以下の子どもにはオーガニックジュース(オレンジ又はアップル)1杯のサービスがあります。

Report 7 育児相談 | MAP B-4

母乳育児のことならおまかせ！

ひめやま母と子の相談室 おっぱいるうむ

●所在地／山口市黒川746-11 ●TEL／083-928-6518
●営業時間／9:00～16:00（電話予約受付時間） ●休診日／水曜日、日曜日、祝日
●駐車場／有（5～6台） ●MEMO／完全予約制

経験豊富な助産師さんとお話ししながらのマッサージで身も心もリラックス。自宅の一室なので上の子どもがいても安心です。

吉賀 和美

『桶谷式』という、痛みの少ない独自のおっぱいマッサージを行う完全予約制の母乳育児相談室。乳房の基底部の伸展性をよくすることで、母乳がスムーズに出るようになります。産後の授乳期から卒乳まで指導してもらえ、相談料は初診5,000円、再診3,500円。また、出産準備指導、沐浴指導、月齢に合った育児相談、離乳食相談などにも応じてくれます。

Report 5 靴・修理 | MAP D-3

上級シューフィッターのいるお店

ムッシー www.mussie.jp

●所在地／山口市平井663-1 ラフォーレ清和1階 ●TEL／083-923-2380
●営業時間／12:00～19:00（10:00～12:00は予約営業）
●店休日／毎週月曜日、第2・4日曜日 ●駐車場／有（4台）

サンダルからオフィス用まで種類もデザインも豊富です。じっくり靴を選ぶためにも予約での来店がオススメです。

大木 綾乃

全国でも数少ない上級シューフィッターの店主が営む靴屋さん。足の幅、甲の高さ、足裏の形など細かく計測し、あなたの足にぴったりの一足を提案してくれます。
また、修理や中敷きの製作もしています。中敷きを替えるだけで靴の快適さがかなり変わることもあるそうです。足のこと、靴のこと気軽に相談できます。

Report 6 ビューティー | MAP D-2

休日は家族一緒にヘアカット

CUT SALON BAY TOKYO 本店

●所在地／山口市平井289-14 ●TEL／083-932-2828
●営業時間／8:30～19:00 ●店休日／毎週月曜日、第1火曜日、第3日曜日
●駐車場／有（10台）

レディースシェーブ（3,675円）は、首までのマッサージ付き。女性スタッフ希望の場合は予約をした方が良いですよ。

堀井 知美

パパはもちろん、ママも子どもも一緒に通える理容院。レディースカットは、シャンプー・セット込みで3,360円。男性の目を気にせず利用できるよう、可動式シャンプー台が用意されたコーナーもあります。また、小さいお子さんは、ママに抱っこされたままやビデオを観ながらでもカット（1,995円）してもらえるので、嫌がる子どもでも楽しく過ごせます。

特集 お弁当づくりのポイント

副菜
常備菜を中心とした野菜のおかず。作り置きしておくと便利です。

味のバランスは「甘・辛・酸っぱい」が基本。

お弁当づくりは時間短縮がポイント！酢の物やひじき煮などの常備菜は欠かせません。

レタスを仕切り代わりに、ブロッコリーなどですき間を埋めてカラフルに。

主菜
肉や魚、卵などの動物性たんぱく質を中心としたボリュームのあるおかず。

主食
まだお箸をうまく使えないので、一口大のおにぎりにして食べやすく！

ミートボールは多めに作っておくと便利。晩ご飯のおかずにも重宝します。

お弁当箱は口が大きくあまり深くないものがおすすめ。おかずがきれいに盛り付けられます。

写真：
【幼児（3〜5歳）用のお弁当例】
主食とおかずのバランスは1対1。おかずの半分は、たんぱく質源となる肉や魚、卵や豆製品など。残りはミネラルやビタミン源となる青菜やそのほかの野菜、芋類や海藻などが基本です。

ここを押さえれば大丈夫。お弁当づくりのコツ！

できるだけ簡単に時間をかけずにつくりたい、でも栄養バランスのとれたものを食べさせたい…。毎日のお弁当づくりに頭を悩ませているママは多いのではないでしょうか？ 今回の特集は、「全国友の会」山口友の会会員の福山枝里さんに、毎日のお弁当づくりが苦にならない〝おいしくて簡単にできるお弁当づくり〟のポイントについてお話を伺いました。

❶食べきれる量と大きさに

お弁当は子どもが食べきれる量が基本です。3〜5歳の幼児の場合には、主食（ごはん）80g、タンパク質源40g、ビタミン・ミネラル源40gが目安となります。どうしても肉や魚といったタンパク質が多くなりがちですので、野菜を意識するようにして、全体の栄養バランスを考えるといいですね。幼児の場合は、まだお箸を上手に使うことができないので、ひと口で食べられるように、ごはんをおにぎりにしたり、おかずを小さめにカットしたりするといいですね。

❷彩りとバランスが大事

味の基本は「甘・辛・酸っぱい」。同じ味のものばかりだと、舌が飽きておいしく食べられません。できるだけメリハリのある味付けになるように心がけましょう。例えば、主菜をこってりした濃い味付けのものにした場合は、副菜はさっぱりとした味のものに。主菜が揚げ物なら副菜には酢の物や煮物を入れるといったように調理法を工夫すると良いですね。なるべく四季折々の食材を使うこともポイント。白・赤・黄・緑・黒色の食材を入れるようにすると、見た目だけでなく栄養のバランスも上手に取れます。また、色が重なり合わないように詰めるとおいしそうに見えます。ピーマンのおかか炒めやニンジンのグラッセなど、副菜を常備しておくと、彩りよく仕上げることが出来ます。

❸常備菜と冷凍庫を活用

朝、お弁当だけのためにおかずを用意するのは大変ですよね。そこで、常備菜やフリージングを積極的に活用すると時間短縮できます。ミートボールは、揚げた状態でジップつきの冷凍用のポリ袋に入れて冷凍保存しておけば、ケチャップ味や甘辛味など、味のバリエーションも自由自在です。特売日に挽肉をまとめ買いして作っておけばとっても経済的です！ 食中毒を予防するためにもお弁当は充分冷ましてからふたを。調理時は中までしっかり火が通るように気をつけ、水気をしっかり切りましょう。ひじきの煮物や煮豆などを凍ったままで入れると、保冷材代わりになります。

お弁当づくりは毎日のことなので、張り切りすぎないように。3つのポイントに気をつけて、手早くおいしいお弁当を作りましょう！

福山 枝里さん　Eri Fukuyama

1972年生まれ。山口市出身。小学6年生、2年生、幼稚園に通う3人の男の子のママ。「全国友の会」山口友の会会員。
※「全国友の会」は1930年、ジャーナリストで教育者の羽仁もと子氏を中心に『婦人之友』の読者によって生まれた団体。日本各地や海外にも会員がおり、衣・食・住、家計、子育てなどについて、さまざまな勉強会を行っている。

先輩ママお弁当見せてください!!

先輩ママのお弁当を見てみたい!
ちょっとした工夫やアイデアを
知りたい!
そんなあなたに先輩ママが作って
いるお弁当をご紹介。
自分流お弁当の参考にしてみては!?

お弁当箱 450ml(4歳の男の子用)　村井 恭子さん

お弁当づくりのポイントは、食べやすさと完食できる量を入れることです。うちの子は卵、乳製品アレルギーがあるので、お弁当のおかずは手作りのものが中心。また、嫌いな野菜を食べさせるために、好きなコロッケの具にするなどの工夫をしています。

お弁当箱 240ml(3歳の女の子用)　平田 早苗さん

もともとあまり食べない方なので、入れすぎないように気を付けています。わざわざお弁当のためだけにおかずは準備しません。そのためだけに材料を買うのは不経済だし面倒なので。残り物などをうまくアレンジして、パパッと手早く作ります。

お弁当箱 360ml(4歳の女の子用)　古荘 文子さん

カップやピックを使って、かわいらしい配色になるように心掛けています。食べるのに時間がかかる方なので、時間内に食べられるようにごはんやおかずはひとくち大にしています。前の晩に下準備しておいて、朝は詰めるだけ。手早く作るようにしています。

お弁当箱 400ml(4歳の女の子用)　安仲 葵さん

たまにパンがメインのお弁当にして変化を付けています。幼稚園だと気分が変わるのか、嫌いなものでも食べられるようなので、わざと苦手なものを一品入れてみたりします。苦手を克服できたことで自信がついたようです。

お弁当箱 600ml(4歳の男の子用)　中村 明子さん

主食と主菜のバランスや彩りに気をつけています。必ず果物は添えますね。まだお箸をうまく使えないので、おにぎりにしたり、おかずをひとくち口大にしたり、食べやすいように工夫しています。主人のお弁当も必要なので、うまく取り分けて作っています。

お弁当箱 360ml(4歳の男の子用)　石田 圭美さん

主菜と副菜のバランスに気を付けています。ごはんは食べやすいようにおにぎりにすることが多いです。前の日に準備したり、残り物を活用したりして、手早く作るようにしています。朝は卵を焼くぐらい。今日は星のカタチに型抜きした海苔がポイントです。

お弁当箱 360ml(4歳の男の子用)　金子 芳江さん

お弁当も毎日の食卓の延長。栄養面を考えて、なるべく山口の旬の素材を使うようにしています。卵焼きは、フライパンである程度火を通してからラップで巻いて、最後に10秒くらい電子レンジにかけると、きれいなカタチに仕上がりますよ!

お弁当箱 450ml(5歳の男の子用)　黒川 美紀さん

毎日のことなので、あまり張り切りすぎないようにしています。前の日の残りものを利用したりして、朝10分くらいで作れるようにしています。お弁当だと苦手なものも食べられるみたいです。空っぽのお弁当箱を持って帰ってくると、うれしくなっちゃいます!

お弁当箱 450ml(5歳の男の子用)　西村 圭子さん

お弁当に入れるものは、ほとんど火を通すようにしています。夏は保冷材代わりに冷凍ゼリーを入れたり、酢を利用したり、傷みにくいように工夫しています。お弁当は子どもとのコミュニケーションツール。どれだけ残したかでその日の体調も把握できます。

お弁当箱 270ml(4歳の女の子用)　益富 滋子さん

好き嫌いが多いので、定番メニューのローテーションになりがち…。バリエーションを増やすために、こっそりと新メニューを入れるようにしています。果物も必ず入れるようにしています。おにぎりはラップを活用すると、水を使用しないのでべとつきませんよ!

お弁当箱 360ml(5歳の女の子用)　守屋 孝子さん

冷めても味の変わらないもの、彩りのきれいなものを食べきれる量だけ入れるよう心掛けています。まだ箸がうまく使えないので、手で食べられるものが中心です。嫌いなものは、大好きなギョーザやハンバーグの具にしてこっそり入れています。

お弁当箱 360ml(4歳の女の子用)　尾坂 博美さん

お弁当をあけたときに、子どもがワーッと喜ぶような演出を考えるのが好きなんです。子どもからのリクエストで、おにぎりをかわいいキャラクターや動物のカタチにすることもあります。子どもの喜ぶ顔を想像して、ついつい張り切ってしまいますね(笑)。

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

どんなお仕事？「母子保健推進員」

協力＝すこやか育ち隊

赤ちゃんができたら訪問してくれる人と言うとピン！とくる方も多いのではないでしょうか？今回は母子保健推進員、通称母推（ぼすい）さんについて、山口市健康増進課の蔵本智子さんに聞いてみました。

「母子保健推進員制度は、母と子の健康を守る地域のボランティアを全国各地に配置する制度です。山口市においても昭和40年代から、各地域で母子保健推進員活動が始まりました。現在、山口市からの委嘱で196名の母子保健推進員の方々が活動されています」

どんなお仕事をされているのでしょうか？

「妊婦さんや乳幼児がいらっしゃるお宅へ家庭訪問をして、健康に関する心配事がないか等をお伺いしたり、市の母子保健制度の紹介をしたりしています。また、育児相談や幼児健康診査のお手伝いもしています。概ね妊娠中に1回、赤ちゃんが生まれてから2歳までに3回程度お宅を訪問し、ご質問を受けた場合には、保健師と連携を取りながら対応しています。お子さんを持つお母さんと保健師とのパイプ役となり、子育てに悩むお母さんたちのよき相談相手として活動されています」

利用者の反応はいかがですか？

「転勤等で山口に来られた方や初めての育児で戸惑われる方が多いので、相談できて助かる、子どもの顔を覚えて声をかけてくれたことが嬉しい、地域の情報がよく分かるなど、好意的な声が多いですね。しかし、母子健康手帳を交付する際に訪問についてのご説明はしているのですが、セールスと間違われ門前払いされるというケースもあります。そこで、母子保健推進員の活動についてもっと知っていただけるように、地域の母推名簿の配布や、訪問している様子の写真を掲示するなどのPR活動を行っています。地域には、子育てを応援するたくさんの心強い母子保健推進員さんがいらっしゃいます。ぜひ気軽に声をおかけください」

母子保健推進員さんは、地域のお母さんともいえる存在です。人生の先輩として、子育ての相談に乗ってもらったり、子育て情報を教えてもらったりしてはいかがですか。

隣の朝ごはん

今回は長男 大輔くんの朝ごはんを紹介します。

今回のご家族 | 栗林さんファミリー

【家族構成】パパ(30代)　ママ(30代)　長男／大輔(おおすけ)くん(6歳)

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ぽこぽこ

【大輔くんのある1週間のメニュー】

MON 月曜日

ハンバーガー風サンド、卵スープ(白菜・コーン・マカロニ)、イチゴ、お茶

ママ「ロールパンに冷凍ハンバーグとキュウリをはさんでトーストしました。冷凍食品もほんのひと手間で大変身しちゃいます！」

TUE 火曜日

すき焼き卵のっけ丼、味噌汁(わかめ・麩)、リンゴ、お茶

ママ「昨晩のすき焼きをリメイク。ご飯の上に、すき焼き、楊枝で卵黄に穴をあけた生卵をのせてレンジでチン！ 仕上げに海苔をトッピングしました」

WED 水曜日

ピザ風トースト(ウインナー・コーン・チーズ)、コーンスープ、イチゴヨーグルト、お茶

ママ「サンドイッチ用食パンにケチャップを塗り、冷蔵庫にあるものをトッピングして、簡単ピザの出来上がり！ 納豆、チーズ、海苔をのせても美味しいですよ」

THU 木曜日

グラタンのせパン、ブロッコリー入りコーンポタージュスープ、イチゴ・バナナのヨーグルトかけ、お茶

ママ「インスタントスープも野菜を加えれば、彩りも栄養もバッチリ!? のスープに変身です」

FRI 金曜日

ジャコ丼(胡麻・しょうゆ)、豚汁(豚肉・里芋・ゴボウ・人参・大根・サツマイモなど)、ブロッコリーのカツオ節和え、リンゴ・イチゴ、お茶

ママ「具沢山の豚汁は前日の残り。たくさん作っておくと、忙しい朝は助かりますね」

SAT 土曜日

ご飯、味噌汁(大根・人参・大根葉)、大根葉・ジャコ・カツオ節の胡麻油炒め、鮭のムニエル、イチゴ、お茶

ママ「大根葉は茹でて、ジャコや胡麻、カツオ節などと一緒に胡麻油で炒めておきます。ご飯に混ぜたり、卵焼きに入れたりできて便利です」

SUN 日曜日

大根葉・ジャコ混ぜおにぎり、里芋・ニンジン・ゴボウのチーズ焼き、バナナ・ブルーベリーヨーグルト、お茶

ママ「昨夜の和風の煮物を、マヨネーズとチーズを使って洋風にアレンジしてみました。こうすると煮物を飽きずに食べてくれます」

Q 朝ごはんについてのギモン・相談

果物が大好物で、イチゴ1パックをペロリと食べてしまいます。糖分を摂りすぎていないか心配です…。気をつけたほうがいいことなどを教えてください。

A 回答

果物にたくさん含まれているビタミンCには、有害な活性酸素から細胞を守る働きや、皮膚や血管の老化を防いだり骨や筋肉を強化したりする働きがあります。しかし、糖分が多く含まれているので、食べ過ぎてしまうと食事全体の栄養バランスを崩してしまいます。6歳の男の子の場合で、一日にみかんで1～2個、りんごで約半分、バナナで1本位を目安にすると良いでしょう。ヨーグルトと和えたり、寒天に入れてみたりするのもいいですね。一人分の量をお皿に入れて出すなどして、必要以上の量を食べさせないようにしましょう。

糖分について気をつけた方がいいのは、実は果物よりも〝おやつ〟です。子どもの胃や腸はまだ小さいので、食事だけでは身体の成長を支えるエネルギーを十分摂ることができません。おやつ＝お菓子と考えがちですが、おやつは「食事と食事の間の栄養補給」と捉え、ヨーグルトやチーズなどの乳製品や果物を取り入れることをオススメします。お菓子を与える場合は、コーンフレーク、ビスケット、おせんべい、幼児用菓子など、できるだけ塩味や甘味の少ないものを選びましょう。おやつを食べ過ぎると、食事をきちんと食べられない↓すぐにお腹がすく↓またおやつが欲しくなるという悪循環に陥ってしまいます。おやつは、時間と量を決めて、与え過ぎに注意しましょう。

栄養士ネットワーク ぽこぽこ
村岡 喜代子さん

ガンバレ!! パパ
「渚のシンドローム」
原作／信さん
画／山寺わかな

遊びのヒミツ

「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。

協力=たんぽぽ保育園

【今回のヒミツ】どろんこ遊びの魅力

最近では都市部だけでなく自然に恵まれた地域でも、子どもたちの外遊びが減少しています。しかし、子どもの心身の発育にとって、外遊びは欠かすことのできないものです。その中でもどろんこ遊びは、幼少期にぜひとも体験して欲しい遊びのひとつです。

どろんこは、子どもたちにとって身近な存在であると同時に、とても魅力的な素材です。子どもたち自身が積極的に働きかけることによって、トンネル、山、ダム、お団子へと様々に形を変えていきます。また、同じ場所でも、水の量や天気によって手触りが異なります。そのため、同じ遊びであっても昨日とは違う遊びへとつながっていきます。自由自在に姿を変えられるどろんこは、子どもの発想をドンドン広げていき、創造力を豊かにしていきます。さらに、触覚だけでなく、視覚、聴覚、嗅覚から様々な刺激を全身に受けることで、自律神経もたくましく成長していきます。

外遊びの経験が少ない場合、土や水に触れることに抵抗感を持つ子どももいます。でも焦ることはありません。そういう場合は、いきなり他の子と同じことをさせようと思わずに、周りの子どもが楽しそうに遊ぶ姿をみせることから始めるといいでしょう。また、「触ると気持ちいいよ」と話しかけるなどして、子ども自らが「やってみようかな?」と思えるような雰囲気作りをすることも大切ですね。

本来、子どもは自然と遊ぶことが大好きです！できるだけ、子どもの気持ちを大切にしてあげたいですね。

我が家のルール

村上家 我が家のルール

- ☑片付ける時間と場所を決める。
- ☑自分のモノは自分で片付ける。

第4回 ～お片付け～

今回の「我が家」〈村上家〉
ママ：雅代（まさよ）さん　長男：雄太郎（ゆうたろう）くん（7歳）
次男：幸太郎（こうたろう）くん（3歳）

"片付いていることが当たり前"という感覚を身に付けてほしいですね。

普段から物は少なく

小さいお子さんが2人いらっしゃるとは思えないぐらいスッキリと片付いていらっしゃいますね。何か秘訣があるのですか？

「もともと私が片付けるのがあまり得意な方ではないので、日頃からモノをできるだけ増やさないように気をつけています。今すぐ使わないものは、将来的にも必要のないもの。ためらわずにドンドン捨てるようにしています。たまに必要なモノまで捨ててしまって、後悔することもありますが（笑）。所定の棚を決めておいて、そこに入らなくなったモノは、フリーマーケットに出したり、お友達にあげたりしています。子どもには、モノが定位置にある状態が普通で、片付いていない状態を気持ち悪いと感じて欲しいと思っています」

片付ける時間と場所を決める

子どもがなかなか片付けをしない場合、親の方が我慢できなくなって片付けてしまうことも多いように思います。自主的に片付けをさせるために、何か工夫されていることはありますか？

「片付ける時間と場所を決めています。出掛ける前、ご飯を食べる前、寝る前が片付けの時間です。どんなに遊びに熱中している時でも、その時間になると一旦リセットさせて、所定の位置にオモチャを片付けさせます。また、どんなに急いでいる場合でも、部屋を散らかしたままの状態にして出掛けるということがないように心がけています。最近では出掛ける15分くらい前から進んで片付けを始めるようになりました。また、弟にもモノを出さないように注意をしています」

性格に合った方法で

はじめは上手くいかなかったと思いますが、どうやってできるようになったのですか？

「長男は、別の遊びを始める前に、先に遊んでいたものを片付けるような几帳面なところがあります。しかし、次男は基本的には言わないとやらない性格。『片付けなさい！』と言っているだけでは、なかなかやる気になってくれません…。そんなときは『お母さんと一緒にやろう！』とゲーム感覚で片付けを促すようにしています。下の子には、オモチャ専用の箱を与えて、そこに『ポイポイしてね』と教えています。上の子には専用の棚を与え、ココはオモチャを置く場所、ココは洋服を置く場所という風にエリアを決めています。少しずつ習慣になってきているなと感じています」

FP ファイナンシャルプランナー
よこみぞのマネーコラム
Yokomizo's Money Colum

Vol.3 暮らしとお金についてのワンポイントアドバイス。

子どもの「教育費」

今回は、住宅購入費・老後の生活費と合わせて人生の三大支出と言われている「子供の教育費」について考えてみましょう。

幼稚園から大学まですべて公立学校に進学したと仮定すると、平均で818万円※1ほどの教育費が必要になります（幼稚園47万円、小学校188万円、中学校141万円、高校155万円、大学287万円）。でも、これはあくまで今現在の金額でのお話。実は国立大学の授業料は年々上昇の傾向にあります。1990年から2006年までの16年間で、年平均約2・9％も上昇しています※2。このような傾向が今後も続くと仮定した場合、現在3歳のお子さんが大学に入学する頃には、なんと現在の1・5倍の約440万円！が必要になる計算です。社会環境の変化に伴い、さらに上昇する可能性もあります。加えて、食費などの生活費、自宅外通学の場合は住宅費などもかかってきます。そういったことも考慮に入れて、少し多めに準備したいところです。

また、教育費以外にも住宅購入資金や老後の生活資金、もしもの時の備えなど色々とお金がかかります。これら全てをバランスよく準備するためには、時間に余裕があるうちから早目の計画（ライフプラン）を立てられることが大切ですね。

※1 文部科学省「データから見る日本の教育2006」
※2 金融広報中央委員会「暮らしと金融なんでもデータH19年版」

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「コンシェルジュ」代表。山口市在住。幼稚園児のお子さんを持つ一児のママ。

プロが伝授! カンタンレシピ

Special Recipe

第300

レストラン K's kitchen（ケイズキッチン）の 鶏モモ肉とジャガイモのグラタン

材　料［4人分］

- 鶏モモ肉2枚（※できれば骨付き）
- ジャガイモ2個
- 玉ねぎ（小）1個
- ニンニク少々
- 水100cc
- 顆粒チキンコンソメ少々（※なくてもOK）
- フレンチマスタード
- パン粉
- バター
- オリーブ油
- 塩・コショウ

〈作り方〉

❶鶏モモ肉を開いて筋を切ります。

❷ジャガイモの皮をむいて2㎜程度の厚さに切り、水にさらします。

❸グラタン皿にバターを塗ります。

❹ニンニク、玉ねぎをみじん切りにします。（ニンニクが苦手な人は入れなくてもOK）

❺ニンニクと玉ねぎをバターで炒め、しんなりとしたら、軽く塩・コショウをし、❸のグラタン皿にまんべんなく敷きます。

❻❷のジャガイモの水気をきり、❺のグラタン皿全体にきれいに並べ、塩をふります。

❼鶏モモ肉にも塩・コショウをし、ジャガイモの上に皮を上側にして並べます。

❽水と顆粒コンソメをかるく溶かしたものを注ぎます。（コンソメがなければ水だけでもOK）さらに鶏モモ肉の皮にオリーブ油を少しかけ、180℃のオーブンで10～15分焼きます。

❾鶏モモ肉とジャガイモに充分火が通ったら、オーブンから取り出し、鶏の皮面にマスタードを塗り、その上にパン粉をふりかけます。250℃のオーブンで表面にきれいな焼き色がつけば完成です。

〈アレンジ料理〉

市販のピザ用チーズ、トマトのスライスをのせて焼いてもおいしいですよ。

ワンポイントアドバイス

ジャガイモを切る時に、一定の厚さで切りそろえることが大切です。慣れるまでは家庭用のスライサーで切ってみましょう。

K's kitchen
オーナーシェフ 佐郷 浩二さん

子育て日記

「女神と天使の争い」

山寺わかな

30 Kids Snapshot

Q. 好きな食べ物は？

拓真（たくま）くん〈0歳11ヶ月〉
A.バナナ 12

凌生（りょうせい）くん〈1歳6ヶ月〉
A.プリン 08

龍信（りゅうしん）くん〈2歳1ヶ月〉
A.いちご、お魚 04

颯汰（そうた）くん〈1歳9ヶ月〉
A.みかん、納豆 13

樹（いつき）くん〈2歳8ヶ月〉
A.カレー 09

桃花（ももか）ちゃん〈2歳2ヶ月〉
A.チョコ、アイス 05

楓真（ふうま）くん〈2歳9ヶ月〉
A.お肉、いちご 01

優（ゆう）くん〈1歳10ヶ月〉
A.おとうふ、バナナ、チョコ 14

陸（りく）くん〈2歳9ヶ月〉
A.りんごヨーグルト 10

蒼空（そら）くん〈1歳1ヶ月〉
A.ヨーグルト、おふラスク 06

優（ゆう）ちゃん〈2歳8ヶ月〉
A.いちご、みかん 02

梨杏（りあな）ちゃん〈0歳8ヶ月〉
A.おかゆ 15

拓哉（たくや）くん〈2歳10ヶ月〉
A.りんご、チョコ 11

結望（ゆの）ちゃん〈1歳3ヶ月〉
A.おとうふ、バナナ 07

光（ひかる）くん〈2歳9ヶ月〉
A.バナナ 03

※年齢は1月30日時点のものです

Information

第1回 mamatoko キッズフォトコンテスト 結果発表

第1回mamatokoキッズフォトコンテストに山口市からはもちろん、東京都や兵庫県など、県外からも多数のご応募をいただき、ありがとうございました。

厳正な審査の結果、受賞は左の3作品に決定しました。惜しくも選外となった作品もお子さんへの愛情あふれる力作揃いでした！審査スタッフも心温まりました。

グランプリ 神奈川県 ペンネーム みいさん

タイトル「クマさん？」

晩秋の公園で、どこまでも続くふかふかの落ち葉の上を、クマさんみたいにお散歩するおてんば娘です。

咲希（さき）ちゃん〈3歳4ヶ月〉
A.かまぼこ 28

春歌（はるか）ちゃん〈1歳8ヶ月〉
A.いくら 24

彩花（あやか）ちゃん〈1歳7ヶ月〉
A.ヨーグルト 20

樹一（じゅいち）くん〈0歳6ヶ月〉
A.ミルク 16

瑞菜（みずな）ちゃん〈3歳6ヶ月〉
A.チーズ 29

朋子（ともこ）ちゃん〈4歳7ヶ月〉
A.うどん 25

天聖（たかと）くん〈3歳2ヶ月〉
A.ブロッコリー 21

悠太（ゆうた）くん〈1歳9ヶ月〉
A.いちご、ピーマン 17

圭陽（よしはる）くん〈4歳8ヶ月〉
A.チーズ 30

和生（かずき）くん〈3歳9ヶ月〉
A.焼き鳥 26

康佑（こうすけ）くん〈2歳11ヶ月〉
A.じゃがりこ 22

春菜（はるな）ちゃん〈1歳9ヶ月〉
A.プリン 18

30

ご協力ありがとうございました。

七風（なのか）ちゃん〈3歳1ヶ月〉
A.から揚げ 27

純怜（すみれ）ちゃん〈1歳9ヶ月〉
A.ブロッコリー、納豆 23

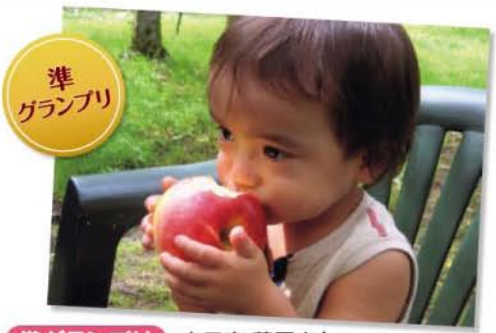
修司（しゅうじ）くん〈2歳9ヶ月〉
A.あんぱん、お豆 19

好評につき、第2回を近く開催いたします。詳細は次号誌面にて発表します。お楽しみに！

準グランプリ 美祢市 ペンネーム はるくんママさん

タイトル「冬はやっぱりコタツ!?」

この季節はコタツが一番あったかい。コタツの入り方は間違ってますが…。最近のマイブームです。



準グランプリ 山口市 藤岡さん

タイトル「ふわ〜、おいしい〜」

りんご狩りで丸ごとコリッと食べたら、しっかり握って離さなくなりました。一生懸命食べて、おいしさにちょっとうっとり!?

今回のトークテーマ

「あなたの節約術は？」

投稿 井戸端会議

なるべく電気代が安い時間帯に家事を済ませるようにしています。もちろんお風呂の残り湯は洗濯へ！使わない家電のプラグもこまめに抜くようにしています。

［ペンネーム］うめ吉

ティッシュペーパーを一度箱から取り出して、半分にカットして使っています。2倍長持ちしてお得ですよ♪

［ペンネーム］ももたろう

子供がトイレに行くときに自分もついでに入って一緒に流します。結構水道料金の節約になってるんじゃないかな～。

［ペンネーム］ママレンジャー

おやつはできるだけ家で作るようにしています。作ってみるとけっこう安上がりなものも多いですよ。健康にもよさそうだし。オススメです！

［ペンネーム］さち

毎日折込チラシのチェックは欠かしません。特売品があれば少し遠くても自転車で出かけます。いい運動にもなって一石二鳥です！

［ペンネーム］ヨーコ

つもり貯金でコツコツ小銭を貯めています。主人にお弁当を作った日は、買わせたつもりで○○円。実家で野菜をもらった日には買ったつもりで○○円。帰省したときには夕飯を作って帰れば、光熱費も節約になる上に子守りまでしてもらえて、お得感倍増です！

［ペンネーム］しあわせママ

私の節約術は、**買い物に行くお店のポイント倍デーをチェックしていることです。**保存食や調味料類は、必ずポイント倍デーのときに買うようにしています。同じ買うならポイントのある所でというのが私のポリシーです！

［ペンネーム］ひとみ

ネットなどを活用して、家にある食材で出来るメニューを調べたりしています。残り食材だけで夕食を作りあげた日は、「私って出来る主婦！」って自画自賛しちゃいます。

［ペンネーム］M

私の節約術は**「一坪家庭菜園」です。**夏はきゅうりやトマト、冬はほうれんそうなど簡単にできて助かりますよ～。芋や玉葱など、土の下にできるものは手もかからず楽チンです。子供も食べ物の大切さを感じているようです。

［ペンネーム］みみたん

子供服はそんなに長く着ないものなので、**フリマやネットオークションを活用して安く買っています。**

［ペンネーム］ピンクのうさぎ

ズバリ食材を使いきる事です。野菜の皮は勿論、魚の骨は素揚げしてカルシウム補給に。煮物の煮汁は炊き込みご飯に利用します。卵の殻や野菜のクズは、刻んで畑の堆肥にすると、ゴミも減り、ゴミ袋の節約になりますよ！

［ペンネーム］あんこ大好き

ストーブで沸くお湯を湯タンポに使ってみたところ電気毛布どころじゃない暖かさ！しかも朝まで暖かい？いやいや熱い!! 洗面器に移してお水で温度調節して洗顔にも利用しています。

［ペンネーム］リリ～

「食品をまとめ買いすること」です。以前は、ほぼ毎日買い物に出掛けていたのですが、そのたびについつい必要のないお菓子等を買ってしまっていました。今は3～4日分をまとめて買うようにしています。荷物が重たくなってしまうので余計なものを買わずに済みますよ！

［ペンネーム］カピバラ

みなさまからの投稿をお待ちしています！

次回トークテーマは

「子育て失敗談」

採用された方の中から抽選で3名様に、図書カード1,000円分を差し上げます！

投稿方法は巻末をご覧ください。

【森林セラピー基地とは】生理・心理・物理実験によって心身を癒す効果があると確認された森。徳地の森は2006年に日本で初めて認定されました。

[お問い合わせ先]

●森林セラピー
山口市林業振興課 TEL0835-52-1122

●施設利用及び各種イベント
国立山口徳地青少年自然の家 TEL0835-56-0113

アクセス