楽考究食

楽しく、ときには考えながら、食を究めたい。

名付けて「がっこうきゅうしょく」

いただきます ごちそうさま

親が子どものお手本です

食事中の姿勢が悪い、行儀が悪い、食事のあいさつをしない、食べ散らかす・・・などなど、子どもの食事のマナーやしつけの悩みをお持ちの方も多いのではないでしょうか。でも、幼児は、起きている間はじっとすることなく、常に何かをしているものですから、あまり神経質にならずにおおらかな態度で接した方がよいようです。

ただし、食事のマナーは、子どもの社会性を身に付けるうえからも大切です。食事を通してやってもいいことやいけないことの区別を身に付けることも多いのではないでしょうか。

わがまま放題に甘やかされて育った子どもは、人の気持ちを思いやることや我慢することが苦手になるといわれています。改めてしつけの大切さを見直し、子どもにとって望ましい食事のマナーや行動を考えてみてはいかがでしょう。

まずは、大人が正しいマナーを繰り返し、お手本を示すことが大切です。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが、子どもにとって社会性を身に付ける第一歩となるのではないでしょうか。

今月は、沖見保育園栄養士の木綿さんが紹介してくれた簡単おやつレシピとおやつに関する食講座のほか、手打ちそばに挑戦する「るる・くっきんぐ」や「親子料理教室」などの情報をお届けします。ぜひご家族でご参加を！

今月の 簡単おやつレシピ

かぼちゃ、じゃがいもあんのどら焼き。
電子レンジで作るカスタードクリームのワッフル。

どら焼きとワッフル　材料（各6個分）

材料	分量	
薄力粉	40g	【あん】かぼちゃー200g、砂糖ー大さじ2、塩ー少々、じゃがいもー200g砂糖ー大さじ5、塩ー少々
ベーキングパウダー	1 g	
卵	1/2	
砂糖	15g	【カスタード】クリーム：牛乳ー大さじ3、砂糖ー大さじ1、ホットケーキミックス粉ー小さじ1
※ホットケーキミックス粉でもOK		
牛乳	大さじ3	
油	40g	

作り方

①生地は、ボールに薄力粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳を入れ泡立て器で混ぜ合わせる。
②フライパンまたはホットプレートに油を薄くひき、①を弱火で焼く。（どら焼きは直径7cm くらいの大きさに、ワッフルは、長さ8cm くらいに焼く）
③あんは、かぼちゃの種と皮を除き、3cm 角に切り器に入れラップをかけ、レンジで加熱する。熱いうちに砂糖、塩を入れよく練る。（じゃがいもも同様にする）
④カスタードクリームは、牛乳、砂糖、ミックス粉を混ぜ合わせラップをふんわりかけレンジで1分、良くかきまぜさらにレンジで1分あとは冷ます。焼いた生地にあん、クリームをそれぞれはさんで出来上がり。

なるほど！食講座

磁おやつも小さな食事です磁幼児期（１歳から6歳）の、おやつは成長には欠かせません。胃の容量が小さく1回の食事の量が限られます。身体が小さい割りに必要とするエネルギーが多く、理由の１つとして基礎代謝も比較的大きいということです。おやつは1日に1回（1・2歳児は2回）時間を決めおなかがすく程度の量にします。「栄養補給」「水分補給」「食べる楽しみ」とおやつの持つ役割は大切です。

ーおやつの与え方ーお菓子を利用することも多いと思いますが、おやつで栄養を補う意味でも甘味の強いもの塩分の強いものは避け、必ず飲み物を添えるとよいでしょう。

ーおやつは楽しい心の栄養ー子どもにとっておやつは楽しい時間です、大変ですがお母さんがおやつを手作りすると自然に子どももお手伝いをしてくれるのではないでしょうか。おやつの時間のおしゃべりも大切です。食事やおやつは身体の成長発達だけではなく子どもの生活習慣を身につける時間でもあります。

【沖見保育園栄養士　木綿（もめん）ゆう子】

キラリ☆彡るもいびと

まちづくり市民会議 パッションミーティング 貝森将之（かいもりまさゆき）さん　宮藤秀之（みやふじひでゆき）さん

☆誇りと満足を目指す、みなとまち留萌ー第５次総合計画ー☆

〝描こう！るもいの未来予想図〟をテーマに、市民の視点で「第5次総合計画」と「自治基本条例」を議論し、提案をまとめたまちづくり市民会議の二人の座長にお話を聞きました。

▼まちづくり市民会議に応募した動機は？

宮藤　市の広報誌を見て、面白そうだと思いました。10年に1度の機会でもあるので。

貝森　市民の立場で考えることのできる総合計画って、なんだろうという気持ちから応募しました。わがまちの過去、現在、未来を色々な人との話し合いの中から考えてみたかったのがきっかけです。

▼まちづくり市民会議に参加した感想は？

宮藤　市民会議は、昨年10月から月2回ほどのペースで会議を開催し、高校生や町内会、市職員との意見交換なども行ってきました。今年7月の転勤で、座長を貝森さんにバトンタッチしましたが、座長として、参加して楽しい会議にしたいと思っていましたので、いつもどうすれば楽しい会議にできるかなあと考えていました。市民会議として満足できる計画案ができたこともそうですが、個人的には会議を通じて多くの人と知り合えたことをうれしく思っています。

貝森　宮藤さんが転勤後も市民会議に残ってくれたので、安心していましたが、座長として定例の会議の前に前回の見直しと次回の進め方について悩んだりしていましたね。

個人的には、参加している皆さんの意見や表現方法、考え方などが違っていても、間違いなく同じ方向を見て、目標を持って動いているのを感じ取れたことと、留萌市の良いところも悪いところも再認識することができて良かったと思います。

▼計画案の中で、特に強調したい部分は？

貝森　キーワードを6つの文字（言葉）と色で表現したこと。この色と文字から何を目的とし何ができるのかを分かりやすく市民に伝えることができると思っています。

宮藤　市民の満足度の向上を行政の理念に掲げたことです。

▼10年後の留萌はどんなまちに？

貝森　人口は、減っていると思いますが、お金に頼らないイベント、観光などが市民の絆になっていると思います。10年後の第6次総合計画に、どんな市民がかかわってくるか楽しみです。はたして私は？？？

宮藤　総合計画に沿って順調に進めば、市民がまちに誇りをもち、満足度の高いまちになっているはずです。

▼読者（市民）の皆さんにメッセージを！

宮藤　この総合計画は全国でも例のない、すばらしい計画になるものと確信しています。今後、留萌の行政や市民の意識がどう進んでいくのか、総合計画に携わったものとしてきっちりと見ていきたいと思っています。

貝森　留萌市総合計画と言うと硬いイメージをもたれるかもしれませんが、実際には、皆さんが普段思っていることなどを文章、絵、形にしたものです。自分が思っていることと照らし合わせてみてください。そして、皆さんの総合計画も描いてみてください。

手打ちそば作りに挑戦しませんか

「るる・くっきんぐ」NPO法人留萌市文化会議主催

▼そばの香りや味を楽しみながら、年末に向けておいしいそばを作ってみよう。

■日時　11月25日㈯　午前10時～
■場所　留萌市中央公民館　調理実習室
■メニュー　手打ちそば
■講師　小北博俊（こきたひろとし）氏
■対象　留萌市民
■参加費　１０００円
■持ち物　エプロン、筆記用具
■定員　20名
■申込期限　定員になり次第締め切ります。
※託児所有（事前に連絡必要）
◎申込先　ＮＰＯ法人留萌市文化会議　☎42・３３３３

親子で楽しく料理を作りませんか

「親子料理教室」留萌市食生活改善推進協議会主催

▼食べることの喜びや食べ物の大切さを学びましょう。また、塩分測定ができますので、ご家庭のみそ汁を持参ください。

■日時　12月9日㈯　午前10時～午後1時
■場所　保健福祉センターはーとふる
■メニュー　子ども向けヘルシーメニュー
■定員　小学生の親子15組
■参加費　一人　３００円
■持ち物　エプロン・三角巾（またはスカーフ、ハンカチ）・筆記用具
■申込期限　11月30日㈭
◎申込先　市・げんき課　☎49・２５５８