

にじのこ

令和元年
12月18日発行
第20号

ログさんち♥子育てほっと情報



- こんにちは!ログさんちです。
- 今号では、日本人のソウルフードである「米」にスポットを当てて特集を組みました。おいしいご飯をたくさん食べて、たくましい元気な子どもたちに成長してほしいですね。

“ログさんち”あの日あの時



わたし流子育て 精いっぱい生きる

木下 幸代 (2児の母)

今年、長女が小学2年、次女が年長になりました。子育てが始まりあつという間の8年でしたが、子育てを通して私が育てられたような気がします。

結婚出産で新しい家族が増え、妻・母・嫁としての役割を果たし、また、一人の女性として、仕事において社会貢献をする日々。家事をきちんとこなしたい、子どもたちのそばにいたいと思い、次女が9カ月になったころに体操教室を、1歳過ぎたころから自宅で整体を始めました。外で働く場合と違って、ちょっとした空き時間も家事育児に追われます。家事は終わることなく、やる事は次から次へと出てきます。体は、休む間もなく、昼食も取れないくらい忙しいこともあり、それでも、人を元気にするという使命を果たしていると実感できる時、どんなに忙しくても頑張れます。

自宅サロン業務は当初家族は反対で、渋々OKしたような状態でした。家族に認めてもらうため、何でも自分が頑張らなきゃと思い込んで、家事を手伝ってもらうことに罪悪感を感じて、なかなか素直に頼れない自分がありました。今思えば、私の思いが伝わってなかった。コミュニケーション不足だったんです。

いつのころからか、家族が積極的に手伝ってくれるようになり

ました。それは、子どもたちと主人の母を私の体操教室に毎週連れて行くようになってからです。人に思いを伝えることが苦手な私が、伝えることを訓練し、その姿を見せることで伝わった思いがいっぱいありました。女性が仕事と家事育児を両立させようとする時、周りのサポートが必要になります。私の場合は、私の志事に共感してもらえたことで、家族に応援してもらえるようになりました。

毎日子どもたちは「ただいま!!」と帰って来ると、今日はだれが来てするのかサロン部屋へ見に来ます。幼いころから、施術する私を見て、個性やスキルで人の役に立ってお金を稼ぐことを体感してきたと思います。「子どもは親の背中を見て育つ」とよく言いますが、親も見られて育つと思います。子育ては自分育てで、子どもを通して、いろいろな自分が見えてきます。私は反省することばかりでしたが、まずは自分の生きる力を伸ばすことだと思えます。自分がやりたいことは何なのか、どう生きていきたいのか、自分をよく知り、自分の人生を精いっぱい生きる。

私がどう生きるかが、子どもたちの生きる力を伸ばすはず!そんな緊張感を持ちながら、これからも、子どもと一緒に成長して、子どもたちには、自分の好きな事で人の役に立てる心の豊かな人に育ってほしいと思っています。



特集



すめるししぴ

阿蘇より湧きし玉名を流れ有明海に注ぐ菊池川。この流域は古代二千年前より米作りが行われた米どころで、その歴史は昨年『日本遺産』にも認定されています。菊池川流域の米は江戸時代、将軍の献上米や神仏に捧げる米として、また大阪でも干両役者や横綱へのお祝い米として用いられるなど、古くから最高位の評価を受けているおいしいお米です。そんな身近なお米の魅力に注目してみました！



米・食味鑑定師 ★★★★★
五つ星お米マイスターが **オススメ** する

おいしいご飯の炊き方

1 計量カップでちゃんと量る

トントンと空気を抜いてすりきりし、同じ量を量るのがポイント！



宮田正高さん

国産のお米は安心・安全！虫がつくということは、農薬などが少ない証拠！保管を工夫すれば長くおいしく食べられます。
米市場米都らいす
ミヤタ代表取締役

2 やさしく洗う

- ①ぬかを含んだ水が米に入らないように最初の水はすぐに捨てる。
- ②水を替えて手でグルグルとかき混ぜて洗う。
→コレを2~3回繰り返す。
※ぬかもうま味の一つなので透き通るまでは洗わなくてよい。
※コイン精米機の場合は、少し回数を多くしても。



3 スイッチONの前に十分に浸水させる

2時間が理想。古くなったお米もきっちり浸水させればおいしくなる。

4 炊き上がった後「蒸らし」と「ほぐし」



炊飯器に蒸らし機能がない場合は20分くらい蓋を開けず待つ。ほぐしは、十文字に切って底から中央に寄せる。

市販の米袋は空気を抜く穴が開いているので、虫や水気が入ったりと保管には向きません！また精米後は、1カ月以内に食べるのがお勧めです。



編集委員で取材に行ってきました！

お米の保管について



市販の米袋のままではなく、密閉度の高いプラスチック容器がオススメ！洗えて清潔を保ちやすい！

高温・光・多湿



暗くて涼しい場所で保管して。特に夏場は虫がわきやすくなるので冷蔵庫でもOK！

栄養バランスに優れた食事が実現しやすい！

ごはんは、どんな食材とも相性がよいため、魚・大豆製品・発酵食品・海藻などの食品を取る機会が増えます。それらの食品は、不足しがちなミネラルや食物繊維を多く含むので、栄養バランスに優れた食事を実現しやすくなります。

「ごはんは太る」は誤解！？

パンや麺類と違って、ごはんは粒のまま食べるので次の効果が期待できます。

- (1) 腹もちがよいことからお腹がすきにくく間食が少なくなる。
- (2) 体に脂肪をためるホルモンの分泌が緩やかなので、それに起因する体脂肪の蓄積が抑えられます。

イマドキの炊飯器の豆知識！

通常の炊飯モードは浸水時間と蒸らし時間が含まれているんだよ！十分に浸水したお米は、早炊きモードでも、おいしく炊けるよ！炊けたらすぐにほぐしてね！！



ごはんの魅力



お米は食事のまとめ役！味が無い味が特徴！

ごはんとともに食べるものの例	パンとともに食べるものの例
<ul style="list-style-type: none"> みそ汁 生卵、卵焼き 豆腐、納豆 焼き魚 煮物 など 	<ul style="list-style-type: none"> バター、ジャム 肉加工品 (ハム・ベーコン等) チーズ等の乳製品 スクランブルエッグ など

少量ごはんは鍋炊きが意外と簡単でおいしい♪



1~2合であれば沸騰後弱火で8分♪あとは蒸らして出来上がり♪

日本が誇る「ウルフード」おにぎり



簡単に作れて食べられて、持ち歩くのにも便利なおにぎり。どんなおかずとも合う万能料理です♪忙しい家事の合間に自分もパクリ！子どもたちもおやつにパクリ！家族の食事からお弁当まで大活躍してくれるおにぎりは、すしや天ぷらに続く「次の和食」と海外でも注目されています！

おにぎりはママの味

おにぎりの「コ」が知りたい!! (ママたちへのアンケートからまとめました)

「コ」おにぎりのおいしい具や変わり種を知りたい

チーズおなか・煮ウズラ卵・スパム卵など

母が作っていたとろろ昆布おにぎりがおいしかったな♪

「コ」ふっくらおいしく作るコツを教えてください

塩味が均一になるように塩水に手を浸してから手捏るようになっています。

ぎゅっと手捏りすぎないようにしています。

「よく入れる具」ランキング

1 梅	6 塩
2 鮭	7 ふりかけ
3 おなか	8 わかめ
4 昆布	9 明太子
5 ツナマヨ	10 高菜

「コ」子どもにたくさん食べてほしいけど...

いろいろなサイズを試して、子どもがよく食べるベストな大きさを見つけました。



握りやすいバナナ型おにぎり

こういう物を使って赤ちゃんでも食べやすいサイズのコロコロおにぎりが作れます♪

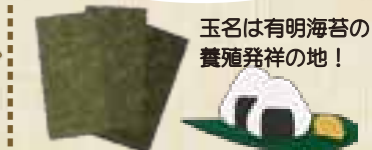
「コ」彩り良く栄養いっぱいのおにぎりを知りたいな

お肉と野菜が一度に摂取できるようにしています。

にじのこ編集委員でもいろいろなおにぎりを作ってみました。～下の写真を見てね！～

おにぎりに 海苔

を巻いて更に栄養UP↑



玉名は有明海苔の養殖発祥の地！

海苔には、良質なアミノ酸を含むタンパク質をはじめ、食物繊維、12種類ものビタミン、葉酸、カルシウムや鉄分などのミネラルまでたくさんの栄養素が含まれています！うま味成分もたっぷり♪海の野菜、海の大豆と言われています！

にじのこ編集委員オススメのおにぎりラインナップ



しめじ・わかめ



ゆかり



いり卵・人参のキンピラ



豚・塩昆布

・豚ミンチ
・ゴマ油
・塩昆布
・(小ネギ)



チーズ・おなか

しょう油とマヨネーズが隠し味！



梅・じゃこ・菜っ葉

・カリカリ梅
・じゃこ
・大根の葉
・いりごま
・ゴマ油
・だしの素



鶏そぼろ・ピーマン

ピーマンはそばろに混ぜ込んで！



ひじき煮



きな粉

きなこ餅みたい!!
・きな粉
・砂糖
・塩



ツナマヨ・ほうれん草



薬草で“ミネラル生活”を！

小岱山薬草の会会長 宮永 マス子

身近にはえているミネラル豊富な草を調理加工し、おいしく食べられて健康に役立つ「薬草料理」の情報を広める活動を始めて12年になります。しかし、市民の皆さん全体に知られていくためには、まだ時間がかかると思います。なじみがないばかりか、タンポポ、オオバコ、ノビル、ナズナ…「そんな草が食べられるの？青臭くて苦そう」と考えている方が多いと思います。カロリーだけでは生命の維持はできません。代謝で重要な働きをしているのがミネラルです。結婚・出産と新しい生活を始める時こそ、“ミネラル生活”を送ってください。

ミネラル豊富なオオバコの生の葉は苦いですが、調理の仕方でおいしく食べられます。だご汁のだごに入れたり、かき揚げにしたものはイベントの試食コーナーでは子どものリピーターも多いです。一度食べた子どもはおいしいものを覚えているのですね。また、ホットケーキはオオバコのペーストを入れて焼くと、こくが出ておいしいホットケーキができます。タンポポコーヒーを赤ちゃんがお腹にいる時からお母さんが飲むことで、一緒にミネラルが取れるのです。また、生まれるとお乳の出が

よく、安心して子育てができると思います。ご主人にはタンポポカツペーコン巻きがお勧めです。

人は一生食べて、家庭・社会生活を過ごさなければなりません。バランスの取れた食事を心掛けると体の調子が良いですよ。現代社会では食材全般にミネラルが減少しています。偏った食事では、ますますミネラルを取ることが難しくなります。

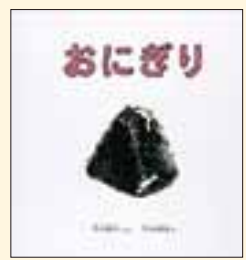
スイッチをポンとひと押しすれば事が済む社会になり、会話が少なくコミュニケーションもうまく取れなくなっています。善悪の判断がつかなくなったり、自分の感情をコントロールできなくなったりして起きる事件が多発していますが、その多くは、ミネラル不足にも起因していると思います。だからミネラルを多く取り入れた食事が必要なんです。

宝は身近にあるのです。里山を作り旬の薬草を育て、家族みんなでミネラルいっぱい薬草を取り、笑顔で明るい健康生活を過ごしましょう。



思わず手が伸びてしまう表紙のおにぎり。実物ではありません。おにぎりの作り方が、シンプルに描かれた絵本です。あつあつのご飯を「ふっふっ」とのせて、「ぎゅっぎゅっ」と握る。子どもと一緒におにぎり作りのまねごと遊びもできますよ。おいしそうなおにぎりをながめていると、お腹がへりますね。ご飯が大好きな元気な子に育ててほしい。そんな願いを叶えてくれそうな「どうぞの絵本」です。

(絵本大好き ようこママ)



作：平山 英三 絵：平山 和子
福音館書店

編集後記

にじのこは20号になり表紙を一新しました。これからもみんなで頑張っていくしますので、よろしくお願いします。

今回は、五つ星お米マイスターに美味しいご飯の炊き方を教えてもらいたい！編集委員みんなの願いで、山鹿の宮田社長に突然の取材申し込みの電話をしたのは、ちょうど稲刈りの時期。米穀卸売業をされている宮田社長は繁忙期であったにもかかわらず、私たちの取材を快く受けてくださいました。感謝の気持ちいっぱい。美味しいご飯を炊いて家族の笑顔が見られたら、私たちも五つ星ですね！

【編集委員】★濱崎安絵 ★田上聡子 ★小松優子 ★村上祐子 ★村田美佳
★責任者 塚本明子（センター長）



「ログさんち」のホームページに、「ログさんち便り」や楽しい遊びの様子を載せています。どうぞご覧ください。

ログさんち

検索

発行元

玉名市地域子育て支援センター
森のひろば ログさんち
熊本県玉名市大倉 1503-1

電話 FAX **0968-74-6931**

■開所時間 9:30~14:30
■子育て相談電話 9:30~16:00

社会福祉法人 せるふねっと21