

# 4月

玉名市地域子育て支援センター

## 森のひろば 第130号

# ログさんち便り

### 2019 おおくらの森保育園

新年度がスタートしました。日本古来の暦『二十四節気』では今の時期は「清明」。万物が清められ清潔であるとされ、春の優しい光の下で草木が生まれ変わったようにきらめいています。ログさんちの周りには桜のあとにはバラが咲き、良い香りに包まれます。どうぞたくさん遊びに来てください。

### ログさんちの様子

#### スクラップブック講座



#### 赤ちゃんヨガ講座



#### 「たまたばこ」読み聞かせ会



#### ママビクス

【発行元】森のひろば ログさんち 玉名市大倉 1503-1 Tel/Fax 0968-74-6931

\*開所時間 9:30 ~ 14:30 \*子育て相談電話 9:30 ~ 16:00

「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のでご覧ください。

ログさんち

検索



ログさんち  
QRコード

# 4月の計画

日	月	火	水	木	金	土
	1 新年度 スタートです	2 ぬりえ遊び	3 (別記) 自然くらぶ	4 好きな遊び	5 (別記) ビギナーズ デー	6
7	8 好きな遊び	9 お花に水を あげましょう	10 こいのぼりの 製作遊び	11 (別記) 身体測定	12 砂場遊び	13
14	15 アスレチック で遊ぼう	16 (別記) 子育てお話し 会	17 (別記) 「たまたまばこ」 読み聞かせ会	18 好きな遊び	19 (別記) 親子体操教室	20
21	22 好きな遊び	23 母の日のプレ ゼント作り	24 (別記) ケーナとギター のゆるコン	25 (別記) 誕生会& 石窯ピザ作り	26 シール遊び	27
28	29 昭和の日	30 国民の休日	上記の計画は主に 10:30 から 11:30 ごろまで活動しています。開所 時間中(9:30~14:30)は、プログラムに関係なく自由遊びができます。			

## 自然くらぶ

親子でのんびり森をおさんぼしたり、野菜の種まきや収穫などの農園体験をしたりする時間です。幼児期に自然体験をすることで、豊かな感性を育みます。汚れても良い服装でご参加ください。

●日時：4月3日(水) 10:30~

●服装：帽子・水筒・長靴 ●雨天中止

おとなだけの参加も大歓迎

## 子育てお話し会

心理カウンセラーの三浦佑子先生をお迎えして、子育て講話を行います。

心が軽くなる楽しいお話に、子育てのヒントがいっぱいです。

●日時：4月16日(火) 10:30~

## 親子体操教室

体操のお兄さんと一緒に、元気に体を動かしましょう。動きやすい服装でご参加ください。

●日時：4月19日(金) 10:30~

●場所：おおくらの森多目的ホール

## ケーナとギターのゆるコン

毎月1回、演奏に来てくださっている西田さんと山本さんの気軽なコンサートです。

●日時：4月24日(水) 10:30~

## ビギナーズデー

ログさんちに行ってみたくても、きっかけがなくて…という方、この機会に遊びにきませんか？初めてのみんなが集まって友達になりましょう。

●日時：4月5日(金) 10:30~

## 身体測定

毎月10日前後に身体測定を行っています。身長・体重・頭囲・胸囲が測れますので、毎月参加して記録していきましょう。

●日時：4月11日(木) 10:30~

## 「たまたまばこ」読み聞かせ会

「絵本の会たまたまばこ」のお母さん方による読み聞かせ会です。かわいい手袋シアターや大型絵本、季節のお話や童謡など、楽しい時間を過ごせます。

●日時：4月17日(水) 10:30~

## 誕生会&石窯ピザ作り

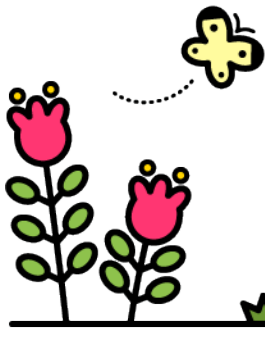
毎月、誕生会を開催しています。無農薬米粉ピザを作って誕生月のお友だちをお祝いします。ピザ作り未経験の方も参加できます。

●日時：4月25日(木) 10:20~

●持参物：ピザのトッピング材料(チーズ・具材・ピザソース等)、エプロン、三角巾

誕生会や講座の予約は、9時30分から電話でも受け付けています。

# 食育だより



ぽかぽかと暖かく、雨が降ることも増えて、植物がいちばんいきいきする季節になりました。旬の野菜には体に必要な栄養素がいっぱい！一年中出回る野菜も多いですが、この季節だけのものを改めて味わって、家族で話題にしてみてください。

## 春の食育★豆知識

### お花見

一般庶民が桜の花を見て楽しむようになったのは、江戸時代から。それ以前は、身分の高い人たちだけのものでした。農民たちは、桜の開花を見ながら稲を植える時期を計ったり、桜の散り具合で豊作を占ったりしました。また、桜は神が宿る木としても大切にされてきました。満開の桜を見上げて神様にお酒などの捧げ物をし、豊作を祈ったのが「お花見」の起源とされています。

### 食べ物を通して 自然や季節を感じよう！

四季のある日本では、その季節ごとに「旬の味」があります。厳しい寒さを超えたこれからの季節に旬を迎えるのは、色鮮やかなナノハナやアスパラガス、タケノコ、フキ、イチゴなどの野菜や果物。魚介類ではハマグリなどがあります。今は技術や流通経路の発達により、季節を問わずいろいろな物が手に入りますが、旬のものを食べることで、その季節に合った栄養補給と体調維持ができるようになるのが本来の「食と体」の関係です。旬はその食材が最もおいしく、栄養価も高い時期。春ならではの味わいを楽しむことで、自然や季節の恵みを感じましょう。

### 「ながら食べ」をしていませんか？

立ち歩きながら、テレビを観ながら、ゲームをしながら、本を読みながら…。なにかをしながらの食事は行儀が悪いのはもちろんですが、食事に集中していないため、大脳にある満腹中枢からのサインを見落として食べ過ぎてしまうことに。また、食べるときには食べ物を見た視覚情報によって、体内に受け入れる準備をしますが、他の物を見ながらでは、胃液の分泌も悪く消化吸収が進みません。落ち着いて集中できる食卓作りも大切なのです。



### 端午の節句「柏もち」

5月5日のこどもの日は五節句のひとつ。こいのぼりを立て、柏もちなどを食べて祝います。柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから“後継者が絶えない”といわれる縁起もので、昔の人は「子どもが元気で育ちますように」と願いながら食べました。





「いただきます」

と

「ごちそうさま」



「いただきます」は単に食事の号令や合図ではありません。ほかの生き物の「命を分けていただきます」、たくさんの人の「労力がかけられたものをいただきます」というように、感謝の気持ちを込めたものです。家族がそろっていただきますといえるようになったのは、ちゃび台ができた大正以後。それまでは個人の箱膳で家長、女性、子ども、使用人と別々に食べていました。「いただきます」は禅宗から伝わるもので、日本固有の考え方を言葉にしたものです。

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」。この「馳走」は本来、走り回るとのこと。料理を作るために材料を集めたり、走り回って準備したりすることの労力をねぎらい、感謝を込めて「ご（御）」と「さま（様）」をつけて、食事のあとのあいさつとして江戸時代の後半から使われています。



### …お米クイズ…



身近なお米にまつわるクイズです。以外と難しいかも！？

**Q1. お米の栽培が日本に伝わったのはいつごろかな？**

- 1) 5,000～4,000 年前
- 2) 3,000～2,700 年前
- 3) 1,000 年前



**Q2. 日本にイネが最初に伝わったのはどこかな？**

- 1) 北九州
- 2) 紀伊半島
- 3) 房総半島



**Q3. 私たち日本人が白いごはんを食べるようになったのはいつごろかな？**

- 1) 弥生時代
- 2) 奈良時代
- 3) 江戸時代の中ごろ



**Q4. 日本人一人が年間に消費する米の量はどれくらいかな？**

- 1) 60 キログラム
- 2) 100 キログラム
- 3) 120 キログラム



**Q5. お茶碗一杯(約 150 グラム)のごはんにお米は何粒かな？**

- 1) 約 500 粒
- 2) 約 3,000 粒
- 3) 約 7,000 粒



答え

- Q1. 2) 3,000～2,700 年前
- Q2. 1) 北九州
- Q3. 3) 江戸時代の中ごろ
- Q4. 1) 60 キログラム
- Q5. 2) 約 3,000 粒



たまログURL QR コード

玉名市子育て応援サイト「たまログ」 <http://tama-log.org>

玉名市の子育て支援情報をスマホやパソコンで見ることができます。

各子育て支援センターの4月の活動予定も見ることができますので、どうぞ気軽にご利用ください。

玉名市 たまログ 検索