

第 160 号

2020 年 1 月

ラルーラ通信

<発行>

中部学院大学

子ども家庭支援センター

〒504-0837 岐阜県

各務原市那加甥田町30-1

TEL058-375-3605

fax058-375-3609



季節を感じながら

—子どもと食を楽しみましょう—

中部学院大学短期大学部
幼児教育学科 教授 菊池 啓子

今年は2020年オリンピックイヤーとも言われ、ご家庭でも1年の行事計画を立てているのではありませんか？

いろいろなところへ出かけていくにも、子どもたちには体力が必要です。私たちが考える以上に子どもたちの運動量は多いものです。子どもは、①『運動するための栄養』と②『身体を成長させるための栄養』の両方が必要なため、思った以上に食事ですっかり栄養を確保することが大切になります。また、胃袋が大人のように大きく湾曲して（曲がって）いないため、食べ物が胃に少ししか溜まりません。3回の食事＋（プラス）間食（おやつ）を食べてもらうことによって、栄養を十分確保できることとなります。おやつを食べるから、それで食事は少なくともいいのでは・・・と考えがちですが、食事にさらにプラスしないと子どもが動く力や集中する力、体を大きくし内臓をしっかり作ることに繋がっていきません。食事は子どもの生活全体を支えています。しっかり食べてよく動き、ぐっすり眠ることが身体を大きく成長させ、充実した毎日を送る第1歩となります。

さて、そうは言うものの毎日の食事を考えることは大変で、面倒なものです。そこで、子どもも大人もおおいいただける冬野菜を使った料理はいかがでしょうか？

冬の野菜は水分をたっぷり含み甘みがあり、野菜のおいしさを感じることができます。たとえば大根や白菜等、ぜひとも安くておいしい時期においしい野菜の料理にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？

今回は『白菜カレー』をご紹介します。カレーを好きな子どもたちは多いです。また、辛さが無くてもおいしく食べられるところが、このカレーのいいところです。作り方はいたって簡単です。

白菜カレー

—材料—（量はおこのみで大丈夫です）

白菜

油揚げ

カレー粉

白だし

顆粒だし（ほんだし等）

—作り方—

①白菜をザク切りにし、鍋いっぱい入れ、ふたをして火にかける。

②白菜から水が出てしんなりしてきたら、油揚げを入れ、白だしと顆粒だしを入れて味を調えます。この時、白菜から出た水が多ければ、水を足す必要はありません。少なければ少し水を加えてください。

③そこに、辛くないカレー粉（120円くらいで購入できる粉カレーがよい）を入れ、煮る。



※好みでかまぼこや、斜め切りのねぎを入れるとおいしくなります。

大人はカレーうどんにして食べるとおいしく、温まります。



伝承遊びのすすめ

古くから受け継がれてきた「昔ながらの遊び」には子どもの様々な力を育てる良さがあります。この時期、お正月遊びとしてよく目にするようにもなります。子どもの視野を広げたり、様々なものに興味を持つきっかけとしてみてはいかかでしょうか。どうぞ親子で一緒に楽しんでみてください。

コマ遊び

コマといっても、指先で回す小さなコマから紐を巻いて回すコマなど様々です。どのコマも子どもが回すには結構コツが必要です。回せるようになると動きが一定ではないので毎回面白く楽しめます。紐のコマも紐が巻けるようになれば割と簡単に回せるようになります。

ずっと楽しめる遊びでオススメです！



お手玉遊び

端切れの周りを手で縫い合わせただけの簡単なものでも十分に遊べます。作ってもらっている間から子どもはワクワクとして楽しみに待っています。技術が無くても、上にポイッと投げて受けとめるだけで十分楽しめます！



あやとり遊び

紐や毛糸を結ぶだけで準備完了。出来るようになれば一人でも二人でも遊べます。紐が外れないようにしながら次の紐を選ぶ。いろいろ気を巡らせながら指先を使うことがあやとりのおもしろさですよ。

おはじき遊び

おはじきのおもちゃが無くても飲み物などの蓋が数個あればおはじき遊びは始められます。ねらいを定めて指先で弾いて当てる遊びは大人も楽しいもの。親子で夢中になれる遊びです。

折り紙遊び

真四角で色とりどりの折り紙は何故か大人でも心躍ります。しかしいつも綺麗な折り紙があるわけにはいきませんが、広告紙など身近にある紙で十分です。まずは紙飛行機を折って遊んでみましょう！

カルタ遊び

市販のカルタもちろん楽しいですが、厚紙でカードを作ってお気に入りの切り抜き（広告紙やカタログでOK）を貼れば出来、オリジナルでしかもお気に入りのカードとなります。絵カードを使って「ケーキ（のカード）」「ハイ！」と1～2歳児もカルタ遊びは楽しめます。



ランチタイムコンサート 吹奏楽部員4年生 ラストコンサート

吹奏楽部の学生（主に教育学部）が毎週お昼休みにラ・ルーラ内にてミニコンサートを開いてくれています。その中の4年生が先日ラストコンサートを終えました。4年間彼女たちが奏でるサクソとフルートの音色はもちろん素敵でしたが、何よりもラ・ルーラの子どものことを考え、寄り添いながら選曲やプログラムを組み立てて臨む姿には毎回感心していました。卒業後は、小学校・保育園の現場に立つ予定です。応援ありがとうございました。



4年間ありがとうございました。いつも、子ども達や保護者の方の前で演奏をすることができてとても幸せでした。一緒に楽しんでくださったり、笑顔で聴いてくださることが私たちのはげみになりました。これからも、この経験を生かして頑張ります！

吹奏楽部 4年 サクソ 美濃輪千佳

4年間本当にありがとうございました。子ども達やお母さん方の前で演奏させていただくことを毎回楽しみにしていました。沢山の曲と一緒に演奏も出来てとても嬉しかったです。今までの経験を生かしていきながら今後につなげていきたいです。本当にありがとうございました。

吹奏楽部 4年 フルート 小沢実莉



ママのオリジナル手作り衣装 大盛況！！手作り衣装での参加

クリスマス衣装を中心に、ママのオリジナル衣装作りが今年も大盛況でした。

クリスマスツリーの衣装を作ったAちゃんママ。「今年はどんな衣装を作ろうかと考えた時、みんなの意見を聞いてパッとひらめいて…」と作る過程から親子で楽しみ、可愛い衣装が出来上がりました。

また、別の日にBちゃんママも「モコモコのこんな生地を見つけて…」「トナカイのズボンを作ってみようかと」と、こちらでも偶然可愛い生地を見つけてイメージが広がったようです。

「クリスマスの前に幼稚園に履いて行けたらいいなあと思って」と意欲満々でした。けして裁縫がとても得意という方ではありませんが、作って着せたいという思いでたくさんの作品が出来上がっています。

他にも手編みの帽子や刺繍バックなどお子さんへの思いは様々な形で作品になっています。リフレッシュ講座をきっかけにママ友仲間が広がり、子育てを楽しみ充実した時間を過ごされているようです。



「親子で遊ぼう！」 節分 鬼遊び 鬼ごっこ遊び



2月4日(火) 10:30~11:45



節分にちなんで「鬼」のごっこ遊びをします。

作ったり遊んだりいろいろな内容を考えています。小さなお子さんからも大歓迎です。

みんなで一緒に楽しみましょう。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

冬の過ごし方 冬散歩のすすめ

冬にはこの季節にしか楽しめない自然からの贈り物がたくさんあります。身支度を整えて戸外に出てみましょう！雪遊びはもちろんワクワクしますが、雪がなくても冬の戸外は景色が一変します。霜で白くなった畑や霜柱、小さな水たまりの氷も子どもは初めてです。吐く息が白くなるのも面白いですよ。大人言葉がけで好奇心は掻き立てられ更に興味は広がります。どうぞお子さんと冬を楽しんでみてください。



図書館司書による読み聞かせ

毎日 11時過ぎにラ・ルーラスタッフによる絵本の読み聞かせを行っています。毎月図書館司書による読み聞かせとお薦め本の紹介も行っています。いつもとは違った雰囲気です。2月は14日。お楽しみに。



学生ホール(食堂)の子ども用椅子の設置 賛否両論

ラ・ルーラをご利用の親子さんと学生が、一緒に学生ホール(食堂)で過ごす中で、教育学部の4年生の学生が「子ども用に補助椅子が必要では…」と気づきゼミの時間に話題になりました。そして、事務課に子ども椅子購入についての提案が上がりました。

以前(6~7年前)は自由に使ってもらえるように幾つか設置はしてありましたがこれに対するご意見は賛否両論で、結局今は設置はやめています。

「子どもと楽しく食事が出来るようになった」と好評の反面「子どもが立ち上がってしまい(高い位置から)転落しそうになった」など事故に繋がるケースや、「衛生的に保たれていない」などの衛生面での問題など様々でした。便利にはなる反面、事故なく安心して過ごすにはリスクも増えます。お互いに気持ち良く安全に過ごせるようにご意見をいただけたらと思います。よろしくお願いします。





くら・ルーラ開設日>火・水・木・金・土曜日 (時間 10:00~16:00)



催しがあるときも ラ・ルーラ内では自由に遊べます。

2月の予定						
日	月	火	水	木	金	土
						1 作って遊ぼう 11:00~11:45
2 CLOSE	3 CLOSE	4 親子で遊ぼう! 10:30~11:15	5	6 10:30頃~ お母さんのための リフレッシュ講座	7	8
9 CLOSE	10 CLOSE	11 建国記念日 CLOSE	12	13	14 身長体重測定 移動図書館 11:30頃	15
16 CLOSE	17 CLOSE	18	19	20	21	22
23 CLOSE	24 CLOSE	25	26	27 身長体重測定 赤ちゃん集まれ 10:30~11:15	28 2月の誕生会 12:50~13:10	29

尚、各行事・催しは定員 15~20 組、準備のため事前参加申込みが必要です。
催しに参加されない方は申し込みの必要はありません。いつでもご自由におこください。

お問い合わせ先 TEL: 058-375-3605 FAX: 058-375-3609



2月の行事・内容紹介



毎週土曜日 作って遊ぼう 工作遊び 「びっくり箱」

牛乳パックと輪ゴムを使って作るとても楽しいびっくり箱です。
仕掛けは簡単ですが大人もびっくり驚く本物の(?)びっくり箱です。

4日 親子で遊ぼう(1~3歳児対象) 「鬼遊び」

「鬼」を作った的当て遊びをしたり、様々な鬼遊びをして楽しめます。
お子さんの年齢や興味に応じて無理のない参加でどうぞ。

6日 お母さんのためのリフレッシュ講座 「雪の結晶モビール」

切って貼って立体的な美しい雪の結晶を作ります。

14日 移動図書館・読み聞かせ 図書館スタッフによる 本の紹介と読み聞かせ

14日 27日 身長体重測定 測定器は終日用意しています。お子さんの機嫌の良い時にいつでもどうぞ。

27日 赤ちゃん集まれ(0歳児対象) 親子ふれあい遊び & 交流

28日 誕生会 2月生まれのお友達をみんなで祝います。

主に金曜日(不定期) 吹奏楽部の学生によるランチタイムコンサート 時間12:50~

