

えがおになあれ

(42)

子どもたちが明るく元気に育つのを
見ると、未来に希望を感じます。
毎日を心豊かに過ごし、子どもも大人
も、「えがおになあれ」…そんな願いを
込めて、このコーナーを設けました。
(出雲市要保護児童対策地域協議会)

自分を好きになれる子どもに

子どもは、家族、幼稚園や保育所、学校の先生、友達、地域の人など、色々な人が自分を受け入れてくれた、そのことを自分の中にたくさんため込んで成長していきます。自分のことを受け入れてくれる人が多いほど、その子は自分で自分のことを好きになり、遊びや勉強を通して心豊かに育っていくのではないのでしょうか。

心理療法研究所の所長平木典子氏は、『赤ちゃんは、お腹がすいた時や痛みを感じた時、必ず泣いて助けを求めます。そんな時、「どうしたの?」と親から声をかけてもらい、欲求をかなえてもらうことで、自分は守られているという安心感を身につけていきます。こんな体験を通して、赤ちゃんは、自分から働きかければ応えてもらえると思えるようになります。頑張

要保護児童対策地域協議会は、子どもが健やかに育つよう社会のさまざまな機関が子育て中の家庭を見守り、必要に応じて支援し、児童虐待等のない社会を目指すために組織したものです。



おかあさんとつくるって、たのしいな
(幼稚園未就園児教室より)

れば何とかしてもらえ、自分の力はあてにできるといふ感覚が育ってきます。周囲から守られ、受け入れられる体験が大切です。受容された体験が自信を生み、それが「自分はこれでいい」、「自分の力をあてにできる」という自己肯定の感情につながっていきます。他者への信頼が、生きる力になっていきます。』と述べられています。

日々の生活の中で、子どもを受け入れ「あなたのことが大好きだよ」と繰り返しメッセージを送りましょう。

「自分を好きになれる子に」は、子育てのキーワードだと思います。

(執筆：出雲市幼稚園園長会)

おたすね／子育て支援課

☎2166004



～ イベントの楽しみ方 ～

- ★餅つき！
10:00から13:00まで、宇美神社で餅つきの実演をします。
餅をついてみたい方もどうぞ。
- ★餅の食べ歩き！
餅を購入後、各お店で工夫を凝らしたトッピングメニューとつきたてのお餅をお召し上がりください。餅は各店舗、街道内の販売所で購入してください。
- ★出会い！
お店のご主人やおかみさん、隣に座った人達との出会いを楽しんでください。
- ★エコのため、マイ箸をご持参ください。
- ★お値段 150円～(お餅・おわん・箸)
※左のメニュー及び店舗は変更になる場合があります。
詳しくは当日会場で配布するマップをご覧ください。
- ★会場周辺には駐車場が少なく混雑します。一畑電車・平田生活バス等の公共交通機関をご利用ください。

主催／木綿街道振興会 ☎080-3025-6901 <http://momen-kaidou.jp/>

～おたすね～ 平田支所 地域振興課 ☎63-5535

やすらぎ亭(木綿街道交流館)

やすらぎ亭特製雑煮

岡茂一郎商店

ヤマモ特製すまし汁

さっぱりベースの汁です。
もちを召し上がった後に、しょうゆ
アイスクリームはいかがですか？



加藤醤油

雲州平田の海苔雑煮

平田の定番！
香りのいい海苔雑煮をご賞味ください。



食育

だより

もう1皿、野菜料理を 食べましょう!



野菜の 効用

- ①がん予防
- ②食後血糖値が上がるのを防ぐ
- ③血清コレステロールの増加を防ぐ
- ④便秘を防ぐ
- ⑤ビタミンが豊富
- ⑥低カロリー

野菜の摂取量は、成人で1日平均277g(平成23年国民健康・栄養調査結果)。目標量の350gにはおよそ70g足りません。野菜350gは野菜料理5皿分に相当します。(野菜料理は1人前が約70gのものが多いため、70g×5皿分=350gと考えます。)

〈朝〉1皿



野菜サラダ

〈昼〉2皿



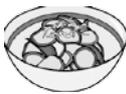
みそ汁



野菜炒め



煮物



酢の物

〈夜〉2皿

毎日の食卓にもう1皿野菜料理をプラスして、
バランスのとれた食事を心がけましょう

おたずね/健康増進課 ☎21-6979

● 今の食事にあと一皿 ●

- ◆忙しい方は…
トマトの丸かじり(中1個約80g)
- ◆和食党の方は…
みそ汁を具たくさんに
- ◆外食の多い方は…
定食を選ぶ、コンビニのサラダをプラスする

節分イベント

もち街～木綿街道～会場図

平田町の木綿街道一帯で、節分の時期に餅つきや、つきたてのお餅と特産品の雑煮などを味わっていただくイベントです。あわせて食文化や街並み川並み、さらには街道の歴史や魅力も理解いただけます。

皆さん、お問い合わせのうえ、ご参加ください。

2月2日(日)10:00～15:00開催



小村邸 (宮ノ町)

牡蠣と岩海苔のすまし雑煮

牡蠣と坂浦産岩海苔を入れた磯の香りたっぷりのおすましです。



会場図

宇美神社 餅つき会場



粕汁雑煮

できたての酒粕を使った新酒の香り豊かな粕汁雑煮です。

酒持田本店



来間屋生姜糖本舗

出西生姜カレー風雑煮

出西生姜の辛味がきいた来間屋ならではの雑煮です。風邪の季節にはこれぞ!という逸品です。

持田醤油店

おもちフォンデュ

つきたてのお餅にチーズを絡ませて…。お好みのお醤油で、チーズとのコラボ…。

持田醤油の磯部巻き

つきたてのお餅に海苔を巻いて…。各種醤油を食べ比べてください。

カフェ&日本酒「結」



干し銀ダラだしの粕汁雑煮

地元野菜と酒粕の旨味に生姜をプラスした特製スープです。心も体も温まっています♪

雲州平田駅 徒歩 10分