

つながろう 湯浅!

子育て・
家庭教育情報誌

すまいる²



平成30年1月

第34号

湯浅町
湯浅町教育委員会



夜間や長時間のゲームで
深刻な事態に!

「手紙」の弾き語り!

生徒代表より
花束の贈呈!



やっぱり大切! 早寝・早起き・朝ごはん!!

湯浅中学校



1月22日(月)小児科医である星野恭子先生による「早寝・早起き・朝ごはん」の講演会が昼は湯浅中学校、夜は「なぎホール」で開催されました。早起きの大切さや睡眠不足によって起こる弊害、スマホの光や長時間のゲームなどからくる脳への悪い影響など、医学的なデータなどを使っての講演でした。

また中学校では、思春期の子供たちの気持ちを代弁するかのようなアンジェラ・アキの「手紙～拝啓十五の君へ～」も星野先生が熱唱され、子供たちから大きな拍手が贈られました。



最近は大人も睡眠不足?



「セロトニン」が不足
すると...



早起きリズムは
命のリズム



すまいる家の一日

《お手伝いから学べるもの》



子育てワンポイントアドバイス

お手伝いをする中で失敗や成功を繰り返し経験し、工夫する力などが身につくと同時に、家族の絆も深まります。

様々なお手伝いがありますが【料理を手伝う】ことは「完成のイメージを持つ」「作る過程を考える」「必要な物を準備する」「食材に触れる」更には「材料の重さを量る」「時間を計る」など様々な要素が含まれています。

もちろん、火や包丁を使う時の危険もあり、大人の見守りと細心の注意が必要ですが“危ないからやらせない”のではなく“危ない”ということをきちんと伝えたいうえで経験させることも大切ではないでしょうか。



はまちゃん の 簡単クッキング No.34

バレンタインデーにもどうぞ!
ナッツが苦手なお子さんや、年齢の小さなお
子さんにはナッツを入れなくてもOKです!

《ごろっとチョコレートとマーマレードの入ったブラウニー》

全量 1888kcal

[材料] 17.5×6.5×4.5cm
長方形の型

- ・板チョコ..... 100g
- ・バター(有塩)..... 60g
- ・砂糖..... 20g
- ・マーマレード..... 40g
- ・人参..... 40g
- ・卵(室温)..... 2個
- | | |
|---|-------------------|
| A | ミルクココア..... 大さじ1 |
| | 小麦粉..... 60g |
| | ベーキングパウダー... 小さじ1 |
- ・好みのナッツ類..... 50g



[作り方]

- ① オープン150℃でナッツ類を15分焼き、半分を粗く刻む。残り半分はトッピング用に置いておく。オープンの温度を180℃にして予熱する。
- ② チョコレートも粗く刻む。
- ③ 人参は千切りにしてマーマレードと混ぜ合わせておく。
- ④ バターを耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で1分加熱しボウルに入れ、砂糖を加えバターになじむようにゴムべらでしっかり混ぜる。バターのかたまりがなくなったら③を加え混ぜる。
- ⑤ 容器に卵を割り入れほぐし、④に4~5回に分けて加え、その都度しっかり混ぜる。
- ⑥ ⑤にAの材料をふるい入れ、切るように混ぜる。粉っぽさが無くなったら、刻んだチョコレートとナッツ類を加える。
- ⑦ 型に⑥を流し入れ、上にトッピング用のナッツ類を散らし、180℃のオーブンで25~30分焼く。竹串を刺し生地がついてこなければ出来上がり。
- ⑧ オーブンから出し、冷めてから切り分ける。

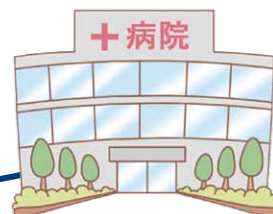
- ★最後にチョコレートが入るので、チョコレートの存在感が味わえます。
- ★バターと砂糖はしっかり混ぜなじませる。卵液は少しずつ加えその都度混ぜ合わせ、全部加えたら空気を含ませるようにゴムべらで大きく回して混ぜるのが、ふんわりと仕上げるコツ!



インフルエンザが流行っています!!

寒さも一段と厳しくなり、各学校や保育所・園、幼稚園でもインフルエンザが猛威を振るっています。隠れインフルエンザと言って、熱が36度台で「風邪かな」と思ってもインフルエンザにかかっていることがあるそうです。

そのため知らないうちに感染している事が多いとのこと!
調子が悪いと思ったら早めに病院に受診しましょう!!



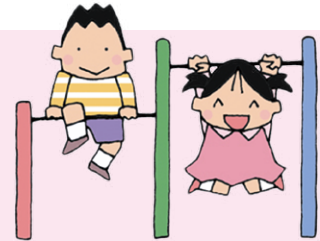
😊 こんなこと、ありました 😊

「とらいあんぐる」（子育て・家庭教育支援員）より

前回「すまいる」をお届けに伺ったとき「どのような時に子供の成長を感じますか？」とお聞きさせていただきましたところ、いろいろなお話を聞かせていただくことができました。その一部をご紹介します。

【未就学児の保護者より】

- ♥うちの子、鉄棒で“逆上がり”ができるようになったのよ！
- ♥“言葉”が増えた！悪い言葉も覚えて困るけど。



【小学生の保護者より】

- ◆倉庫でみかんの出荷を手伝ってくれるようになった。
- ◆キャラクターの絵の付いたお箸やスプーンを嫌がるようになった。
- ◆日常会話の中に大人びた言葉（元カレ・元カノ）が出てきた～。
- ◆言わなくても自分から配膳の手伝いとか、食後に食器を片付けるようになった。

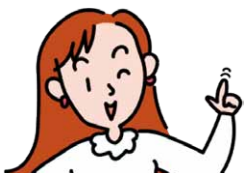


【中学生の保護者より】

- ▲クラブ活動で心身共に鍛えられて、朝も自分で起きて学校に行くようになった。
- ▲服装、髪型を気にするようになった。
- ▲成長？う～ん…。受験なのに、いまだにボ～ッとしている…。



目に見える身体的な成長、目に見えない精神的な成長。
成長のスピードは一人ひとり違いますが、あたたかい見守りや
励ましの言葉が次への成長の糧となりますよ。



編集後記

年末に愛犬の写真を年賀状に使おうとしたのですが、犬は多額のモデル料（おやつ増量）の要求をするばかりで、言うことをきかず激しく動き回るので撮影を断念。



愛犬13才。人間なら中学生。思春期なのか？（犬年齢では、68才ぐらいのお爺ちゃん犬ですが。）

そういえば娘も息子も、中学生のころ家族写真を撮られるのを嫌がった時期があったなあ…と、妙なあきらめ気分になり（笑）年賀状にはイラストを使用することにしました。

さて、新しい年の始まりです。

今年も「とらいあんぐる」メンバー一同、笑顔で頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。
（犬年齢だと愛犬より年下のオカンより）

編集部では皆様の投稿を募集しております。

『子供の楽しいひとこと』『子育ての思い出』『我が家のルール』等々、内容は何でも結構です。
また、感想等もどしどしこちらまでお寄せ下さい。

湯浅町 子育て・家庭教育支援チーム「とらいあんぐる」
☎(代)TEL63-2525 子育て・家庭教育担当まで