



— すべての子供たちの楽しい思い出の真ん中に 戸田市立児童センターこどもの国 がありますように —

食べることは命につながる

統括館長 堀内 俊吾

水田に映る青空がすがすがしい季節になってきました。5月に開催された「こどもの国まつり」では、多くの皆様に御来館いただき、楽しく充実した一日となりましたことに心から感謝申し上げます。

食べることは体をつくること

毎月、19日は何の日かご存知ですか。「食育」の日です。食事が子どもの健やかな成長に欠かせないことは誰でもわかっています。しかし、現在では多くの保護者が多忙で、つついスーパーのお惣菜や外食に頼ってしまうことも……。 「こんな手抜き料理じゃ、子どもの食育に良くないかも」というお悩みを抱えている保護者も少なくないと拝察いたします。そこで、今回は(社)日本キッズ食育協会理事の爲我井(ためがい)あゆみ先生のお話をもとに、食育について考えてみましょう。

さて、先ほどの手抜き料理。爲我井先生によると「心配しなくても大丈夫」なんだそうです。日本には義務教育があり、給食があります。ですから、少なくとも平日の一食はバランスの取れた食事になっているのです。仮に給食がなくても「昨日は手抜きだったから、今日はガツンとお肉を焼こう！」みたいに、少し長めの期間でバランスを取っていくことでも大丈夫だそうです。

注意するのは、「過剰なダイエット」です。まったく炭水化物をとらないような食生活はNGです。



食育を子どもに伝える方法とは

家庭での食育のねらいは、子ども自身が「健康でやりたいことができるエネルギーを保つために食事をする」ことをきちんと意識できるように導くことです。

幼児期で大切なことは、食に興味を持てるような空間・時間を作ることです。なるべく一緒に食事をする時間を作り、「おいしいね」「これも食べられたの? すごいね」と楽しい会話で過ごしてください。レタスをちぎってもらうなど、簡単な料理を手伝ってもらうのも良いですね。「上手にちぎれたね」と褒めてあげ、「〇〇ちゃんが手伝ってくれたサラダ、本当においしいね」と言ってあげれば、子どもは嬉しいものです。「誰かのために作ったり、食べたりするのって楽しい」という経験を積ませてあげましょう。

小・中学生で大切なことは、まずは、①家族で一緒に食卓を囲む時間をつくることを意識しましょう。とは言え、家族一人一人が忙しい時代ですから、例えば、朝ごはんだけでも、あるいは平日は無理でもお休みの日は家族全員で食卓を囲む時間をつくるのもよいのです。そして、②「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言うようにしましょう。さらに、③しっかりと朝食を食べさせましょう。学力不振で悩む子や、不登校になってしまった子も、バランスのよい朝食を取るようになって、大きく改善された例も数多く報告されています。

食育は難しくない! 食事を楽しむことから始めましょう!

爲我井先生は「食を楽しむ、自ら健康であるために何を食べるかを選べる力を育てていただきたい」と話されています。親にとって、食事づくりは大変です。でも、子どもと食について話すこと、体のことを考えること、食卓でサラダをつつきながら「今日はね、学校でね・・・」と話す子どもに笑顔を見せること、「食べるって、生きるってことなんだね」と伝えること。楽しくご飯をいただくこと……。少しずつ今日から実践してみませんか?

5月のこどもの国の思い出

こどもの国まつり 盛況！

5月5日（金・祝）に、4年ぶりとなる「こどもの国まつり」を開催し、述べ4,562名という多くの児童や保護者の方にご来館いただきました。当日は、ご多用の中、戸田市長 菅原文仁様、戸田市議会議員 竹内正明様、こどもの国運営委員会委員長・東町町会会長 市川悦夫様、こどもの国応援団長 野澤茂雅様をはじめ、多数の来賓の皆様にご臨席賜り、花を添えていただきました。その思い出の一コマコマを写真で振り返ってみたいと思います。



市長 菅原文仁様



市議会議員 竹内正明様



こどもの国運営委員長 市川悦夫様



利用者代表 日西由美様 柚乃さん



来賓の皆様



開会セレモニーの様子



戸田市少年合唱団



（飛び入りの児童と一緒に合唱）



M: ノザック（野澤さくら草保育園長）のマジックショー



トレス・チュリータスのファミリーコンサート（学童の卒業生も一緒に）



ちばちゃんの親子でけん玉ショー & けん玉検定



ゲームコーナー



クマさんと腕試し！ すもう大会



開運！ こいのぼりくぐり



フォトコーナー



丘こたなびくこいのぼり



ゆうゆう



ブーランジェリーアスマ



ヒストロ ショウ



いも子のやきいも



カリッジュ



6月の予定



日	曜日	場所	講座・イベント名	対象	時間	内容・その他/持ち物	申し込み方法
1	木						
2	金	多目的ホール	よくみてかんがえて	未就学児と保護者	9:00~14:30	手先を使った知育あそびになります♪	当日受付
		多目的室2	親子リミックス体験会	未就学児と保護者 各回6組	①10:00~(15分程度) ②10:40~(20分程度) ③11:20~(20分程度)	おひざでトミック(0歳~1歳) あんよでトミック(1歳~2歳) げんきリミック(2歳以上)	当日受付
3	土	多目的室1	伝統文化親子教室	全児童(未就学児は保護者同伴) 12名	10:00~12:00	わらべうた遊び・科学あそび・エクササイズ 百人一首・チャレラン・表彰式など	当日受付
		多目的室2	大学生サロン	小・中学生 各回先着7名	①15:00~ ②15:30~ ③16:00~	6月は人気の「読解き」です! いっしょにゲームやクイズを楽しみましょう♪	当日受付
		軽体育室	卓球大会	中・高生	17:30~19:00	今月のこどもの国チャンピオンは誰だ!?	当日受付
4	日	多目的室1	ラキューであそぼう	小学生(未就学児年長は保護者同伴で可) 先着5名	13:00~14:30	ラキューを使って作ってみよう! 今月のテーマはなあに?	当日受付
5	月	軽体育室	ボールであそぼう	未就学児と保護者 各回12組	9:00~14:30(20分交替制)	キャラクターボールなどで 思いきり体をつかってあそびましょう♪	当日受付
6	火	軽体育室	のりものであそぼう	未就学児と保護者 各回12組	9:00~11:20(20分交替制)	足こぎ遊具を使い体を動かして 思いきりあそびましょう♪	当日受付
		多目的室2	ピヨッコぶち	未就学児と保護者 各回6組	①10:00~10:25 ②11:00~11:25	制作・歌・手遊びなど 親子でいっしょに楽しみましょう♪	当日受付
7	水	館内	おりがみであそぼう	全児童	9:00~夕焼けチャイム	おりがみであそぼう♪ 今日のおりがみはなあに?	当日受付
		多目的室1	親子でつくらう	未就学児と保護者 6組	10:30~	「梅雨のかざり」を楽しく一緒に作って 雨の日も明るく過ごしましょう♪	当日受付
8	木	図書コーナー	親子の楽しい絵本の会	未就学児と保護者	11:00~	親子で楽しむ読みかせ 手あそびもあるよ♪	不要
9	金	多目的ホール	よくみてかんがえて	未就学児と保護者	9:00~14:30	手先を使った知育あそびになります♪	当日受付
		多目的室2	親子リミックス体験会	未就学児と保護者 各回6組	①10:00~(15分程度) ②10:40~(20分程度) ③11:20~(20分程度)	おひざでトミック(0歳~1歳) あんよでトミック(1歳~2歳) げんきリミック(2歳以上)	当日受付
10	土	多目的室1	おりがみタイム	全児童(未就学児は保護者同伴) 各回5組	①10:30~ ②15:30~	季節のおりがみ作品をいっしょに作りましょう♪	当日受付
11	日	軽体育室	子どもと伝承遊びの日	全児童(未就学児は保護者同伴)	10:00~	お手玉、こま、けん玉など伝承遊びの達人たちが 全国からのこの日のために大集結!!	当日受付
12	月	軽体育室	ボールであそぼう	未就学児と保護者 各回12組	9:00~14:30(20分交替制)	キャラクターボールなどで 思いきり体をつかってあそびましょう♪	当日受付
13	火	軽体育室	のりものであそぼう	未就学児と保護者 各回12組	9:00~11:20(20分交替制)	足こぎ遊具を使い体を動かして 思いきりあそびましょう♪	当日受付
		多目的室2	ピヨッコぶち	未就学児と保護者 各回6組	①10:00~10:25 ②11:00~11:25	制作・歌・手遊びなど 親子でいっしょに楽しみましょう♪	当日受付
14	水	館内	おりがみであそぼう	全児童	9:00~夕焼けチャイム	おりがみであそぼう♪ 今日のおりがみはなあに?	当日受付
		多目的ホール	わくわくパネルシアター	未就学児と保護者	10:30~	月毎のテーマによるパネルシアターを 親子でいっしょに楽しみましょう♪	当日受付
15	木	こどもの国公園広場	戸田遊び場・遊ぼう会 ちびっこぼうけんひろば	未就学児と保護者	10:00~11:30	こどもの国公園広場で、みんないっしょに 外遊び♪ 持ち物/着替え・飲み物	当日受付 (※雨天中止)
16	金	多目的ホール	よくみてかんがえて	未就学児と保護者	9:00~14:30	手先を使った知育あそびになります♪	当日受付
		多目的室2	親子リミックス体験会	未就学児と保護者 各回6組	①10:00~(15分程度) ②10:40~(20分程度) ③11:20~(20分程度)	おひざでトミック(0歳~1歳) あんよでトミック(1歳~2歳) げんきリミック(2歳以上)	当日受付
		軽体育室	体操の先生とあそぼう	未就学児と保護者 24組	9:30~10:30	パワー全開!で楽しむ運動あそび 親子体操などのふれあいタイムもあります♪	当日受付
17	土	多目的室1	ラキューであそぼう	小学生(未就学児年長は保護者同伴で可) 先着5名	13:00~14:30	ラキューを使って作ってみよう! 今月のテーマはなあに?	当日受付
18	日	多目的室1	父の日制作	全児童(未就学児は保護者同伴)	①10:30~ ②15:00~	プレゼントを作って お父さんに感謝の気持ちを伝えよう!🎁	当日受付
19	月	軽体育室	ボールであそぼう	未就学児と保護者 各回12組	9:00~14:30(20分交替制)	キャラクターボールなどで 思いきり体をつかってあそびましょう♪	当日受付
20	火	軽体育室	のりものであそぼう	未就学児と保護者 各回12組	9:00~11:20(20分交替制)	足こぎ遊具を使い体を動かして 思いきりあそびましょう♪	当日受付
		多目的室2	ピヨッコぶち	未就学児と保護者 各回6組	①10:00~10:25 ②11:00~11:25	制作・歌・手遊びなど 親子でいっしょに楽しみましょう♪	当日受付
21	水	休 館 日					
22	木	図書コーナー	親子の楽しい絵本の会	未就学児と保護者	11:00~	親子で楽しむ読みかせ 手あそびもあるよ♪	不要
23	金	多目的ホール	よくみてかんがえて	未就学児と保護者	9:00~14:30	手先を使った知育あそびになります♪	当日受付
		多目的室2	親子リミックス体験会	未就学児と保護者 各回6組	①10:00~(15分程度) ②10:40~(20分程度) ③11:20~(20分程度)	おひざでトミック(0歳~1歳) あんよでトミック(1歳~2歳) げんきリミック(2歳以上)	当日受付
24	土	多目的室1	なかよしくらぶ	小学生 10名	10:30~	「梅雨のかざり」を楽しく一緒に作って 雨の日も明るく過ごしましょう♪	当日受付
		多目的室1	囲碁・将棋・ゲームであそぼう	小学生以上 8名	13:00~14:20	囲碁・将棋・ゲーム遊びに挑戦! 講師の先生と対決もできます!	当日受付
25	日	多目的室1	オリジナルカレンダーをつくらう	全児童(未就学児は保護者同伴) 各回先着12組	①10:30~ ②15:30~	季節をテーマにした、わたし・ぼくの オリジナルカレンダーをつくらう♪	当日受付
26	月	軽体育室	ボールであそぼう	未就学児と保護者 各回12組	9:00~14:30(20分交替制)	キャラクターボールなどで 思いきり体をつかってあそびましょう♪	当日受付
		多目的室2	おたんじょうび会	6月生まれの未就学児と保護者 各回5組	①10:00~ ②11:00~	親子でお誕生日のお祝いしましょう♪ フォトコーナーで記念撮影もできます	●6/15(木)まで 当日受付
		多目的ホール	すくすくサポート	未就学児と保護者	10:00~	お子さんの身長、体重の計測と 子育て相談が気軽にできます	当日受付
27	火	軽体育室	のりものであそぼう	未就学児と保護者 各回12組	9:00~11:20(20分交替制)	足こぎ遊具を使い体を動かして 思いきりあそびましょう♪	当日受付
		多目的室2	ピヨッコぶち	未就学児と保護者 各回6組	①10:00~10:25 ②11:00~11:25	制作・歌・手遊びなど 親子でいっしょに楽しみましょう♪	当日受付
28	水	おりがみであそぼう	全児童	9:00~夕焼けチャイム	おりがみであそぼう♪ 今日のおりがみはなあに?	当日受付	
29	木						
30	金	多目的ホール	よくみてかんがえて	未就学児と保護者	9:00~14:30	手先を使った知育あそびになります♪	当日受付
		多目的室2	親子リミックス体験会	未就学児と保護者 各回6組	①10:00~(15分程度) ②10:40~(20分程度) ③11:20~(20分程度)	おひざでトミック(0歳~1歳) あんよでトミック(1歳~2歳) げんきリミック(2歳以上)	当日受付



親と子の楽しい絵本の会

月2回、図書コーナーで開催します。毎回ほぼ満席となる程、人気がある講座です。最初はお母さんやお父さんと一緒に手遊びから始まり、その後読み聞かせへと進んでいきます。子どもたちは、みんな目を丸くしてお話を聞き入っています。とてもあたたかい時間が流れていきます。



屋内砂場

こどもの国の特色ある施設の一つです。小さいシャベルやくわなどを貸し出しており、休日は来館者でいっぱいになります。お山やトンネルを作ったり、大きな穴を掘ったりと、子どもたちが創造力を働かせて遊んでいる姿を、保護者の方がまわりでニコニコしながら見守っています。



こどもの国まつり アンケート結果から

5月5日に開催した「こどもの国」まつりのアンケートに、75人の方からご回答いただきました。

- (1) 特によかったイベントをお尋ねしたところ、1位「くまさんとすもう」 2位「開運！こいのぼりくぐり」 3位はゲームでした。「くまさんが優しくてよかったです」「こいのぼりに触れて中をくぐって、子どもは大喜びでした」「ゲームが2歳と5歳の子供も楽しめ、さらに当たり付きで二重で楽しめました」「合唱、マジック、コンサート、そしてけん玉と、どのイベントも最高でした。」とのお声が聞かれました。
- (2) ご意見や感想をお尋ねしたところ、「孫の誕生日のお祝いを兼ねて、福岡から来ました。自宅の近くにこんないい施設があって、また楽しいイベントも実施していて、安心しました。」「日祝日は夫が仕事のため、母親の私が一人で二人の子供の面倒をみなければならぬため、こどもの国のように無条件で受け入れてくださり、親子で過ごせる場所があるのはありがたいです。今日も親子で楽しむことができました」など、ありがたいお言葉をたくさん頂戴しました。皆様、ありがとうございました。



図書コーナー 本の紹介

今回ご紹介するのは、「職場体験完全ガイド（ポプラ社刊・全35巻）」です。夢を持たない子どもが増えたと言われます。子どもには、自分の将来を見つめ、夢の実現に向けて日々の生活を充実させる力を育むことが大切です。本シリーズは100種類以上の仕事が収録されており、子どもが目指したい職業がきっと見つかるはずですよ。



ご利用者の声

- 「こどもの国まつり」は、テーマのように家族みんなで楽しい思い出をつくることができました。我が子は、くまさんとの相撲が一番楽しかったと言っていました。
- 合唱やマジック、ゲームなど、楽しい出し物がいっぱいあり、家に帰ってからその話をずーっとしていました。
- 軽食が用意されていました。リーズナブルでよかったです。外で食べたカレーと唐揚げは、ピクニック気分でも美味しくいただきました。

こども お悩み相談

子育てでお悩みの御家族、勉強や友達などで悩んでいる小・中学生、一緒に解決してみませんか。電話やメールで受け付けています。ZOOMで直接お話をすることもできます。お気軽にどうぞ！

こどもの国をLINEのお友達にしてみませんか！

毎週金曜日をはじめ、他の曜日にもお得な情報をタイムリーにお届けしています。



〒335-0023 埼玉県戸田市本町1-17-7

TEL：048-443-2387 E-mail：info@toda-kodomonokuni.jp

■開館時間／午前9時00分～午後9時00分

■休館日／第3水曜日（祝日の場合は開館） 年末年始（12/31～1/3）

■発行者／社会福祉法人 さきたま会 理事長 竹下 成子