等根地区家庭教育学級通信

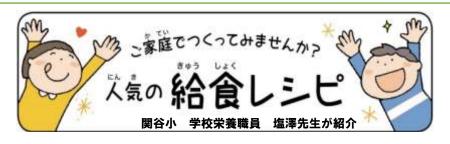
Hello! Hello! Hello!

第6号 令和3年1月発行 ≪ハロープラザ≫ 0287(35)2006

さぁ、丑年のスタートです!

何か目標を決め、ゆっくりでもいい!しっかりと歩みを進めていきましょう!! 今月は、お約束通り第2弾『大人気! 学校給食レシピ〜大貫小・横林小・箒

根中 汁物 編~』の紹介をいたします。寒いときは、あったか~い具沢山の汁物は最高!ですよね。 是非、お家でチャレンジして食育のきっかけにしてください。また、成長期のお子さんを持つ保護者の 皆様 必見!!市内で子どもから高齢者を対象に講座を行っている、健康運動指導士 佐藤崇子 先生のお話も掲載しました。





《じゃがいも》ナス科で茎が太ったもの 《サツマイモ》ヒルガオ科で根が太ったもの どちらも熱に強く煮ても壊れないビタミン C がたくさん!ペクチンという質の良い食物繊 維がたくさん!

小松菜	60g
じゃがいも	120g
油揚げ	28g
味噌	32g
だし汁	400ml

- ◆じゃがいもの味噌汁(4 人分)_{《作り方》}
 - ① 小松菜は5cm程度、じゃがいもは 1口大、油揚げは短冊に切る。
 - ② 鍋にだし汁を入れ、火にかけて具 材を煮る。
 - ③ 味噌を加える。

サツマイモのおならは豪快だけど 臭くないのはなぜ? おなかの中でビフィズス菌が増えるか らなんだって!ヨーグルトみたい!!

◆サツマイモ汁(4 人分)

<u> </u>	\ T
とりこま肉	60g
だいこん	60g
にんじん	40g
さつまいも	100g
ごぼう	20g
ねぎ	32g
とうふ	64g
味噌	大さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
だし汁	480ml

《作り方》

- ① だいこん、にんじん、さつまいもはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りに切る。豆腐はさいの目に切る。
- ② 出し汁を入れ、火にかけ具材を煮る。
- ③ 味噌、しょうゆで味をととのえる。

参考)農文協 そだててあそぼう サツマイモの絵本 じゃがいもの絵本

◆豚汁(4人分)

豚こま肉	48g		
じゃがいも	120g		
にんじん	40g		
だいこん	120g		
ごぼう	20g		
こんにゃく	60g		
豆腐	100g		
ねぎ	40g		
油	小さじ1		
味噌	大さじ1・1/2		
しょうゆ	小さじ1		
だし汁	480ml		

七味、一味の代わりに柚子胡椒を かけたり、さっぱりと梅干やしょ うがを入れたりしていただくの もあるようです。

*「とん汁」?「ぶた汁」? みなさんはどう呼びますか? 「ぶた汁」というのは、九州北中 部で言われているそうですが…

《作り方》

- ① だいこん、にんじん、さつまいもはいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りに切る。 豆腐はさいの目に切る。じゃがいもは1口大、こんにゃくは短冊切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ だし汁を加え、じゃがいも、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃくを煮る。
- 4 豆腐、ねぎを入れる。
- (5) 味噌、しょうゆを加え、味をととのえる。

コロナ禍でできる親子体操

箒根地区保護者の皆さん、はじめまして佐藤崇子です。

今回、「コロナ禍でできる親子体操」というテーマで2回にわたって投稿させて頂きます。

<子どもの1日の運動量>

では、クイズです!

年	1987年	1993年	2000年	2007年
歩数	12000歩	1	2	3



あるデータでは1987年(34年前)の5才児の歩数は12000歩だったそうです。では①②③に入る歩数は? 1987年は保護者の皆さんの子供時代、そして2007年はお子さんの年齢と近い世代ではないでしょうか。

答えは、①が8000歩、②が4900歩、③が3921歩です。1987年から2007年の20年で歩数(運動量)は3分の1に減少しています。2021年の5才児の歩数は・・・・? そして現在皆さんのお子さんの歩数はどれくらいでしょうか?!

<歩数減少の原因>

歩数減少の原因は様々です。

- ① スマホやインターネットの普及、電化製品の進化によりほとんど動かなくても生活できる便利な社会になったこと
- ② 住宅環境の変化により、家の中で動き回れるスペースが減少したこと
- ③ 不安な情報が多く、屋外で子どもが思いっきり遊べる環境でなくなったこと

など容易に変えることが出来ない事もあるかと思います。それに加えて、コロナウィルス感染拡大による活動自粛となり、動きたくても動けない日々が続いています。34年前当たり前だった歩数を実践することは難しいのが現状です。

<ヒトとしての基本機能>

「二本の足で立ち、歩く」ことは「ヒトのからだの基本機能」となります。

赤ちゃんがお母さんのお腹の中に宿り、産まれてから立ち上り、歩くまでの 過程の中で歩くために必要な様々な機能を獲得していきます。障害がない限り 誰でも立って歩けるようになると思われるかも知れませんが、木に例えれば

根っこの部分、いわゆる土台となります。土壤(=生活環境が便利となったことで)は

栄養過多となり、根っこは根腐れしてかえってやせ細ってしまいます。根がやせ細ったまま**木の幹(=筋力・柔軟性・持久力などの体力要素)や葉(=日常生活動作・スポーツ動作)**に当たる部分の見えるところだけを強く、太くしようとアプローチしても根っこが細く、弱いままでは木は倒れてしまいます。

どんな種類の花や実をつける木を育てようと思っても、根っこは太くて強いほうがいいですよね。だからこそこの根っこに アプローチすることに目を向けて頂きたいのです。小学校の授業前に「立腰」と声をかけると伺いましたが、座位姿勢を維持しにくい学生や、スポーツで怪我をしやすい、パフォーマンスが上がらないと感じることもこの根っこが原因だったかも知れません。

<解決策は親子でコアコン!>

根っこにアプローチするために今日から歩数を増やせば良いのでしょうか?

もちろん意識して歩数を増やしていくことも大事です。 でもその前におすすめしたいエクササイズがあります。 次回、**親子で楽しく実践する方法**をご紹介します。 コロナ禍での親子のスキンシップにも活用して頂けたら幸い です。

お楽しみに!

佐藤崇子(さとうたかこ) 先生

- ・健康・体力づくり事業財団認定 健康運動指導士
- ・(一財)日本コアコンディショニング協会(JCCA)認定 マスタートレーナー、認定講師
- ・NPO 法人 いきいき・のびのび健康づくり協会認定 ボディキネシスマスターインストラクター、認定講師 *フィットネスクラブ、自主サークル、高齢者施設、行政での育 児教室〜シニアの転倒防止・認知症予防教室まで幅広い世代 を対象にした講座も担当

