

第23号

2012年9月発行

笑顔がふえる子育て情報誌

ほっと

特集

早寝 早起き 朝ごはん

- ◆ 本の旅、癒しの森
- ◆ みんなの元気
- ◆ 困った時の電話番号

発行 福井市市民生活部 男女共同参画・少子化対策室
男女共同参画・子ども家庭センター



あさごはん
かならず食べよう
元気のもと

は
やね早起き
みんなと一緒に
朝ごはん

福井県生活学校連絡協議会「食育かるた」より

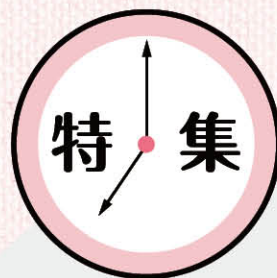
福井市地域子育て支援センター



親子で友だちを
つくり
出かけてみよう!!
(未就園児対象)

ばんだルーム ☎22-0130
びよんびよんルーム ☎90-1362
ひよこ広場 ☎36-0064

すくすくキッズ ☎98-2135
子育て支援室(アオッサ)
※未就学児対象 ☎20-1540



早寝

早起き

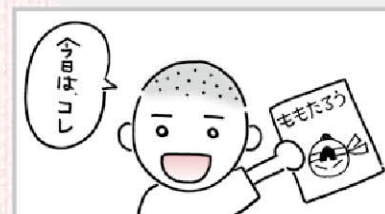
朝ごはん

みなさんのおうちのお子さんは、夜何時に寝ますか？早起きは得意ですか？朝からごはんをしっかり食べますか？

「早寝・早起き・朝ごはん」というフレーズは、子育て世代のみなさんがよく耳にされる言葉だと思います。しかし、どうしてそれが大事なのかとあらためて考えてみると、説明するのは案外難しかったりしませんか？

今回の特集では、この3つが大事な理由と、密接な相関関係についてお教えしたいと思います。

早く寝てほしいのに…



寝る前の絵本 決定



① どうして早寝が大切なの？

成長に必要な「成長ホルモン」は、夜寝ている時にたくさん分泌されるからです。

このホルモンは、体全体の成長、特に骨の成長を促すと言われています。成長ホルモンが分泌されることで、細胞がどんどん分裂し、骨が伸び、古い皮膚が新しくなります。体を健康に保つための免疫機能の回復も行われます。

また、成長段階にある子どもの脳を完成させるためにも欠かせないホルモンのことです。

② どうして早起きが大切なの？

人間は、朝の光をキャッチして体内時計をリセットするからです。

体内時計の働きで、「睡眠、体温、ホルモンの分泌」などのリズムも刻まれます。夜遅くまで明るいところで起きていたり、朝の光をキャッチできなかったりすると、脳の中の体内時計がリセットされず、1日のリズムをきちんと刻むことができません。

また、朝の光には、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高める働きがあります。

早起きして、「朝の光」を浴びましょう！

③ 早起き、早寝の“生活リズム”を大切にしよう！

人間は昼行性の動物です。昼には「昼に動く体の仕組み」、夜には「夜に動く体の仕組み」があります。体温のリズム、ホルモンのリズムなど、体のすべてのリズムがこの仕組みに基づいてプログラムされているのです。ですから、この仕組みに合った生活をしないと、体や心をより良く発達させることができません。

体温は明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるのです。睡眠のリズムが乱れると、体温のリズムも乱れてしまいます。

人間はロボットではありません。私達は、**人間本来の生活リズムを守ることが大切です**。成長期の子供にとっては、特に大切です。

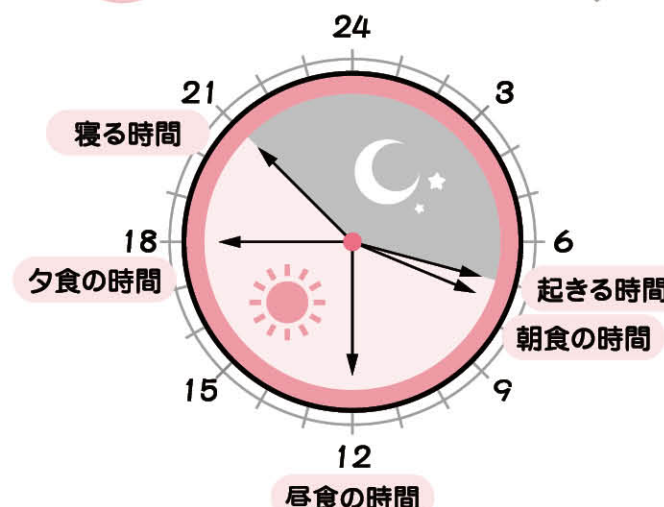
「早く寝る」ためには「早く起きる」事が大切なのです！！

④ どうして朝ごはんが大切なの？

私達人間の脳は、ブドウ糖の働きによって活動エネルギーを得ています。しかし、ブドウ糖は体内に貯めておくことができないので、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹状態で起きた朝の脳は、エネルギー不足なのです。**朝ごはんを食べないと、脳がエネルギー不足になり、集中力や記憶力も低下してしまうのです。**

より良い生活リズムを作るために、

子どもの5つの時間を決めよう！



「起きる時間」「朝食の時間」「昼食の時間」「夕食の時間」「寝る時間」…みなさんのご家庭では決まっていますか？

子どもの生活リズムを作るために、目安の時間をご家庭で決めてみましょう。

毎日必ずこの決めた時間を守るということは、なかなか難しいことですが、少しでも守っていけるよう心がけてみませんか。そして時間だけでなく、場所や人も決まっていくと、子どもはより安心すると言われています。

食事の時間などは、大人も忙しい時間ですが、できるだけ子どもと一緒に過ごすことを心がけたいものですね。

わが家の朝食

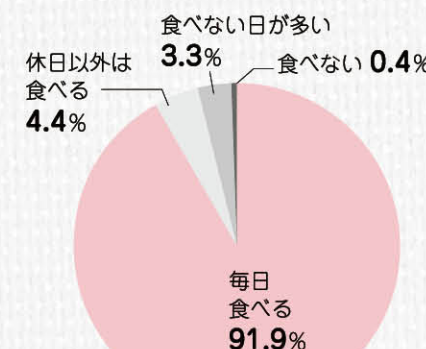


参考

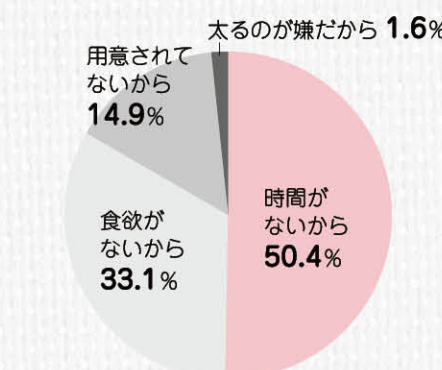
食に関するアンケート調査 (児童用)

対象：福井市内の小学校1～6年生

＜問1＞ 朝ごはんを食べますか？



＜問2＞ 朝ごはんを食べられない理由は何ですか？



(実施：平成23年11月 福井県教育委員会)



「朝ごはんが用意されていないから食べない」という子どもがいる現状は残念…。とはいえ、忙しい朝に多くのメニューを作るのは大変なことですね。次ページには、忙しい朝に手早くできる簡単メニューを集めてみましたよ！



次のページは“かんたん朝ごはん”を紹介！➡

早寝
早起き
朝ごはん

かんたん朝ごはん

保存食としても便利！

冷凍焼おにぎり

- ①米1合につき、醤油約20ccを入れ、その上からだし汁をいつもの水加減のように入れて炊飯。
- ②炊きあがったらおにぎりにして、フライパンで焼き目がつくまで焼く。
- ③その後、ラップに包んで冷凍。



ごはんを炊き忘れても、いつでもチンして食べられて重宝します。暑い季節には、凍ったまま持って出れば昼にはちょうど食べ頃になりますよ！

5分で出来る！見た目もキレイです

大根の赤しそふりかけ和え(2人分)

- ①大根(200g)の皮をむいて、いちょう切りにし、ごま油(小さじ1.5)をかけて混ぜる。
- ②ラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③赤しそふりかけ(小さじ2)を大根と混ぜて、仕上げに釜あげしらす(30g)をトッピングしたらできあがり。



和えるだけの、超簡単レシピ!! 大根としそ、しらすの彩りもきれいな一皿です。お好みで食前に醤油をかけてもいいですよ！

難しい味付け不要! めんつゆを使います

たけのこのおかか煮



レンジで簡単に本格和風煮物ができます。かつお風味がたけのこによく合いますよ！

体にもいい佃煮のりの洋風アレンジ!

佃煮のりのサンドイッチ

- ①食パンを焼かずに佃煮のりをうすくぬり広げる。
- ②その上にスクランブルエッグやレタスなど、好みの具材をのせてはさむ。



サンドイッチ作りで出たパンの耳。佃煮のりやマーマレードなどいろんな味をつけてパーティー感覚で食べても楽しい!

佃煮のりは味が濃いので、一緒にはさむ具材に味付けは不要です。同じ醤油味でも甘仕立てのメーカーのものを選ぶとお子さんは食べやすいかも。トーストした食パンに、バターのようにぬって食べてもおいしいのでお試しください!

レンジで6分。お手軽メニュー!

きのこ鮭の味噌マヨ(2人分)

- ①甘口の塩鮭2切れを食べやすい大きさに切り、しめじ(100グラム)は小房に分けておく。
- ②耐熱容器に①を並べて、味噌(小さじ2)・マヨネーズ(大さじ2)・酒(大さじ2)を合わせたものをかける。
- ③ふわっとラップをし、電子レンジで2~3分加熱する。
- ④ネギをかけてできあがり!



秋の味覚を代表するきのこ鮭を洋風にアレンジ。味噌とマヨネーズの味が、鮭に絶妙にマッチしておいしいですよ! ちょっぴり多めに作ってお弁当にも。

- ①たけのこの水煮(100g)を食べやすい大きさに切っておく。
- ②耐熱ボウルに、たけのこ・めんつゆ(大さじ2)・醤油(小さじ1)・砂糖を少々入れて、ふわっとラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ③かつおぶしを加えて、ラップをして1分加熱し、軽く混ぜて出来上がり。

親子でやってみよう!

おわん ⑤ おにぎり



〈用意するもの〉 ごはん
同じ大きさのおわん … 2個

〈作り方〉 ①おわんの1つに、ごはんを入れる。
②2つのおわんを合わせて、振ってみよう!

上手にできる
ポイント

- その1: おわんの内側を軽く水でしめらせておこう! ごはんがくっつきにくくなるよ。
その2: おわんは上下に重ね、縦に振ろう! ごはんが飛び出さずにすむよ。
その3: ごはんにふりかけを混ぜたり、チャーハンにしてみたり…いろんな味で試してみてね!



早寝 早起き 朝ごはん

Q & A お悩み解決!

Q1 なかなか寝てくれませんか。どうしたらいいですか?

A 朝早く起こしてみましよう! 昼間いっぱい遊ばせましよう! 昼寝のしすぎに注意しましょう! 朝早く起きて、日中よく動けば、早く寝るようになるはず。今まで夜型だった子はすぐには変わらないかもしれませんが、このリズムを心がけていくことで、少しずつ変わるはず。まずは『早起き』が大切です。

Q2 生活リズムが乱れるとどうなるの?

A 寝るのが遅い→朝起きられない→ご飯が食べられない…こういう生活リズムになっていませんか? 成長期の子供達には、睡眠も食事も大切です。生活リズムのズレにより、自律神経のバランスが崩れることがあります。そして、成長に伴い、心身のバランスが崩れることがあるのです。子どもの(もちろん大人も!)生活リズムを整えていきましょう。

Q3 朝ごはんを食べてくれませんか。

A 大人でも睡眠不足だったり、時間がなかったりすると食べられませんね。でも、すっきり目覚め、時間に余裕があれば食欲も出てきませんか? おにぎりなど、簡単に食べられる物を準備して、大人と一緒に食べられるようにしてみましょう。



ママの知恵袋

- 量を食べないので、具たくさんスープにしたり、海苔で顔に見えるようにして、子どもの興味を引くおにぎりを作り、そのみのメニューにしています。子どもには多くを望まず、朝ごはん作りが自分のストレスにならないようにしています。(5才・2才)
- 野菜を嫌がるがあるので、おにぎりや卵焼きに刻んでいれたりして食べさせています。また、あらかじめ作っておいたおかずを冷凍し、解凍するだけで朝ごはんやお弁当に手早く一品が加えられるようにしています。(1才)
- 子どもが朝ごはんを食べる時間帯には、朝の準備がどんなに忙しくても必ず同じ食卓につき、一緒にいるように努めています。自分が食べなくてもそばにいて、子どもの食事量が増えることに気づいたので。(5才)
- 日によって朝ごはんを食べる量にむらがあるので、おやつ時間に小さいおにぎりを作っておくことで、朝に食べられなかった量と栄養を補うようにしています。(1才)

「早起き」をすると、頭の中もすっきり目覚めて、おいしく「朝ごはん」を食べることができます。そして、夜は早く眠くなり、「早寝」につながるようになりますね。正しく生活リズムを組み立てることで働く、体の仕組みがあることも知っていただけたでしょうか?

この特集が、ご家族でもう一度、生活リズムというものについて見直してもらい機会になればいいなと思います。



本の旅 癒いの森

～ふかふかのソファの上で～

たまには肩の力を抜いて、ハーブティでも飲みながら、ゆったり読書、ネット検索もいいね

授乳に始まり、離乳食、幼児食・・・「食」は、一番身近なものであり、また悩みの種でもあります。今回は、特集ページで取り上げた「食」に関する本を集めました。いろんな角度から「食」や「身体」を考えることができます。子どもが「食」に興味を持てるよう、お手伝いできればいいと思います。



やさいのおなか

福音館書店 / きうち かつ 作・絵

野菜の断面図を見るという視点がおもしろい絵本です。白黒で描かれた断面図は、まるでレントゲン写真！このレントゲン写真を見て、何の野菜が考えていきます。形だけで野菜を想像するのは意外と難しく、大人でも苦戦しそうです。白黒断面図の後には、色がついた断面図、そして野菜全体の絵へと答えが分かりやすく描かれています。普段、よく目にする野菜が出てくるので、子どもが興味を持ちやすくなっています。クイズ形式にして、家族みんなで楽しむのもいいですね。同著に「やさいのせなか」などがあります。



おかし・な・ごはん

偕成社 / 山岡ひかる 作・絵

ごはんが全部おかしだったらいいのになぁ。子どもなら（大人も？）誰でも夢に見そうなことが現実になるというお話です。ごはんとおかしの立場が逆転し、ごはんの時間はおかしがずらりと並び、おやつ時間はごはんを食べます。おにぎりやハンバーグはおやつです。初めは喜んでいた主人公ですが、一週間後にはごはんが恋しくなってしまいます。やっぱり、ごはんの時間はごはん！ごはんの大切さがテーマの絵本です。



月ようびはなにを食べる？～アメリカのわらべうた～

偕成社 / エリック・カール / 絵 もり ひさし / 訳

食育とは言っても小さい子どもには「食べることの楽しさ」をまず知って欲しいですね。この本は「月曜日はさやいんげん、火曜日はスパゲッティ・・・」と、7匹の動物が曜日ごとに7種類の食べ物を食べるというアメリカのわらべうたを絵本にしてあります。巻末に楽譜が付いているので、エリック・カールの鮮やかな絵を見て「大勢で食べるのっておいしいんだね」と情景を思い浮かべながら、楽しく歌うこともできます。かわいい動物たちと色とりどりの食べ物の絵に引きつけられて、嫌いなお野菜を食べてくれるきっかけになるといいですね。子どもだけでなく、大人も何度も手にとって読みたくなる絵本です。



子どもの「免疫力」を高める方法

PHP研究所 / 東京医科歯科大学名誉教授 藤田紘一郎 / 著

「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さは、今号の特集で詳しくとりあげました。睡眠中には「成長ホルモン」の分泌だけでなく、活発な細胞分裂で体を修復して免疫機能の回復がなされています。そういった意味でも睡眠は大切なのだと、この本には書かれています。その他には、清潔にしすぎることはかえって免疫力を低下させるとか、かむ回数が免疫力を左右させるということ、免疫力はストレスで低下するので、ストレスのせいでアレルギーが悪化するなど、免疫についての興味深い情報が満載です。子どもだけでなくストレスをためがちな現代社会の大人にも、是非参考にして欲しい一冊です。

みんなの元気

— こどもの健康市場 —

子どもが頭を打ったとき

福井大学医学部小児科学教授 大嶋 勇成先生にお聞きしました

Q1 頭を打った時に、「子どもがすぐに泣けば大丈夫」と聞きますが、本当ですか？

すぐに泣いたのであれば、意識消失を起こすほどの衝撃でなかったと考えられますが、小さい子どもでは、必ずしも強い衝撃でなくても頭の中に出血したりして、後から症状がでることがあるため、**10日間ほど、特に最初の3日間**は子どもの様子を観察することが大切です。



もし、下記のような症状があれば、すぐに**脳外科がある大きな病院**を受診してください。

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| ① 意識がおかしくなる（異常に興奮する、反応が鈍くボーとする、眠気強い） | ⑧ 座れない、まっすぐ歩けない、ふらつく |
| ② 物忘れが多い | ⑨ 手足に力が入らない、手足を動かさない、手足にしびれがある |
| ③ だんだん頭痛がひどくなる | ⑩ 目の位置がおかしい、物が二重に見える |
| ④ 何度も嘔吐する | ⑪ 風邪でもないのに透明な耳だれや鼻水が出る |
| ⑤ 出血が止まらない | ⑫ 血液が混じったような透明な耳だれや鼻水が出る |
| ⑥ 顔色が悪くなる | ⑬ 風邪の症状がないのに38.5℃以上になる |
| ⑦ ひきつけをおこす、目つきがおかしい | ⑭ 首を痛がって動かせない |

Q2 「こぶが出来ていたら大丈夫」と聞きますが、本当ですか？

小さい子の頭の骨は柔らかく薄いため、頭の骨が凹んで中の脳を傷つけることがあります。また、こぶの中に大量に出血して、貧血になる場合もあります。こぶが出来た部分の骨が凹んでいたり、顔色が悪くなったりするようならすぐに病院を受診してください。

Q3 頭を打った時には安静にしている方がいいと聞いたことがありますが、子どもは痛みを忘れると泣き止み、普段どおりの活動をします。大丈夫ですか？

頭を打った後は、最低6～12時間は安静にして、変わった様子がないか注意深く観察してください。ごくまれに頭の中の出血がゆっくりと進行することがあります。頭を打った後、1週間から10日間は、頭を打ったことを忘れないようにし、突然嘔吐したり、顔色が悪くなったりすることがないか注意が必要です。

Q4 頭を打った時に、お風呂に入ってもいいですか？

頭を打った日は少しでも気になる様子があれば、安静を保つためにも、お風呂に入らない方がよいでしょう。



「こどもの救急On-line」(<http://kodomo-qq.jp/>)に、症状によってどう対応したらよいか載っています。お医者さんにかかったらよいか判断に困ったら利用して下さい。福井県子ども急患センターでは、**頭を打ったなど、外科的な症状には対応できません**。病院の診察時間外の場合には地域の救急病院を受診してください。

日本小児科学会HP「こどもの救急 ONLINE QQ」<http://kodomo-qq.jp/>



子育てファミリー応援企業登録募集中！

子育てファミリー応援企業は...

- | | | | |
|---------------------|-------------|----------|---------|
| 子育てと仕事が両立できる職場環境の整備 | 地域における子育て支援 | 子育て環境に貢献 | 若者の就労支援 |
|---------------------|-------------|----------|---------|

のいずれか2つ以上に積極的に取り組んでいる福井市内の事業者です。

市では、子育てによりよい環境づくりや仕事と家庭生活が両立できる職場づくりに取り組む事業者を「子育てファミリー応援企業」として登録を行い、支援しています！

私達が「子育てファミリー応援企業」です！

- | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------|----------|-----------|-------------|----------|--------------|-----------|------------|-------------|-------------|---------------|------------------|
| 大電産㈱ | 北陸労働金庫 | 福井支店 | 三谷商事㈱ | 河和田屋印刷㈱ | 昭和美術印刷㈱ | 福井県民生活協同組合 | クリーンガス福井㈱ | 福井県予防医学協会 | ㈱エコ・プランナー | インテリア・リフォーム | みのり商店 | |
| ㈱安部書店 | 藤田製本印刷㈱ | アスフ電子工業㈱ | 大和リース㈱ | 福井営業所 | ㈱ホーコース | 清井電機㈱ | ㈱大信堂 | ㈱共栄データセンター | 富士ゼロックス㈱ | 福井営業所 | ㈱ネスティ | さわやかライフ白洋舎 |
| ㈱御茶屋 | 白崎印刷㈱ | スキット㈱ | アジア航測㈱ | 福井営業所 | 大一印刷㈱ | 日本システム(バンク)㈱ | ㈱ホリタ | 田中印刷 | ㈱マルツ電波 | 福井グループ | 足羽印刷㈱ | イワイ㈱ |
| 日光産業㈱ | 児玉印刷㈱ | 山金工業㈱ | 三谷コンピュータ㈱ | ㈱ヘルシーサポート北陸 | ㈱システム研究所 | 江守商事㈱ | ㈱アド・リブ | 三津井証券㈱ | ㈱コピーエクスプレス | 吉岡幸㈱ | ㈱ダイゲンコーポレーション | |
| 医療法人 十全会 | ㈱アイリス | 横山電機㈱ | 総合産業㈱ | タナミ製菓 | アキラ㈱ | 宮本印刷 | ㈱吉田ニッティング | ㈱すのうどろっぶ | ㈱キャリアネットワーク | 西田建設㈱ | 北陸緑化㈱ | ㈱ワイケー企画 |
| ㈱だいなり | ㈱オムラ | ㈱ホクサン理商 | ㈱Syma | ㈱納村 | 清川メッキ工業㈱ | 大和証券㈱福井支店 | | | | | | (平成24年4月末現在、登録順) |



夜間・休日に子どもの病気で困ったら…



福井県子ども急患センター ☎26-8800

住所 ● 福井市城東4丁目14-30 福井市休日急患センター内
(福井市保健センター隣)

診療時間 ● 月～土 19時～23時
日曜・休日 9時～23時 (23時以降は ☎26-8800へ
当番病院をお知らせします)
年末年始 9時～23時
(12/30～1/3)



注意 ※福井県立病院・福井赤十字病院・福井県済生会病院では、
本センターの診療時間中は小児科医による急患診療はできません。
※頭を打った、やけど、骨折などの外科的症状の時は、近くの救急病院を受診してください。

休日急患 歯科診療所 ☎26-8468

住所 ● 福井市大願寺3丁目2-12 福井県歯科医師会別館内
診療時間 ● 日曜・休日・お盆(8/14～8/16) 9時～18時
年末年始(12/30～1/3) 9時～12時、13時～18時

受診すべきかどうか迷うときは…

#8000子ども救急 ☎#8000 医療電話相談 (または ☎25-9955)

相談時間 ● 月～土 19時～23時 / 日曜・休日 9時～23時
年末年始(12/30～1/3) 9時～23時

福井市少子化対策・子育てサイト

はぐくむ.net

あなたの知りたい子育て情報やイベント情報、
結婚・出会いの情報が盛りだくさん! 今すぐアクセス!!

はぐくむ.net

検索

☑ 携帯からいつでもcheck!

はぐくむ.netは、携帯電話からもご利用できます。
<http://www.hagukumu.net/i/>

☑ メールマガジン登録者募集!

旬の情報をお届けするメールマガジンを配信しています。
登録は、はぐくむ.netのPCまたは携帯サイトから登録できます。
登録後は、返信メール (info@hagukumu.net) が届きますので、
確認の上、登録してください。



イベント情報を募集! 掲載無料

地域のイベント情報を募集しています。はぐくむ.net内のフ
ォームに必要事項を入力して
いただくだけでOK!
はぐくむ.net運営事務局にて
検討の上、公開します。

次の情報も募集しています!

- 我が家のレシピ
- 簡単(手抜き)家事育児
- おばあちゃんの知恵袋
- おすすめの本
- 簡単な遊び
- おすすめスポット

相談コーナー

子育ての不安や子どもに関す
るさまざまな問題、妊娠中の
不安など、あなたの気になる
こと、誰にも打ち明けられな
い思いや悩みについて相談で
きます。

お問い合わせ先: 福井市男女共同参画・子ども家庭センター TEL:0776-20-1537

福井ファミリーサービスクラブ の～び・のび えくぼ ひだまりの家

すみずみ子育てサポート

☎21-8179

一時預かり

☎24-3715 ☎28-0020 ☎26-5478

急な都合で子どもの面倒がみられないときに、一時預かりや家事・育児のサポートをします。

病児・病後児保育

福井愛育病院愛育ちびっこハウス

病児 病後児 ☎54-5757

大滝病院 病児保育園

病児 病後児 ☎23-3215

福井県済生会 乳児院

病後児 ☎30-0300

福井総合クリニック

病後児 ☎21-1300

利用の際は登録が必要です。詳しくは
福井市保育課 ☎20-5270

困った時の
電話番号

幼児の誤飲の対処法

中毒110番

☎大阪072-727-2499

(24時間・365日対応、情報提供料は無料)

タバコ専用電話

☎大阪072-726-9922

(24時間・365日対応

テープによる情報提供・無料)

財日本中毒情報センター

子どもが異物を飲みこんでしまったときに!!

お気軽にご相談下さい!



子育てママダイヤル

☎20-5775

妊娠、出産、子育てに関する電話相談。(匿名で相談できます)

【受付時間】
9:00～20:00
【休 日】
毎週火曜日、
12/29～1/3

ほっとな気持ちで ほっと一息

子育てをしていると、周りの
大人は、よその子よりも発
育や発達が良いことを求めたり、
運動や勉強のできる子にな
ってほしいと、早期教育に
力を入れたりしてしまうもの
です。しかし、それよりも子
どもに教えないといけないこ
とは、生きるための基礎にな
る、ちゃんと「食べること」「
寝ること」ではないかと思
います。

学校ではなく、家庭で教え
ていかなくてはならないこと
で、そこに生まれる家族の時
間があつてこそ、心身共にま
っすぐに成長していく子にな
るのではないのかと、今回の
特集で改めて考え直した私
です。

ご意見ご感想を
お聞かせください。



発行

福井市市民生活部
男女共同参画・少子化対策室
男女共同参画・子ども家庭センター
〒910-0858
福井市手寄1丁目4-1 アオッサ5階
TEL (0776)20-1537
FAX (0776)20-1538
E-mail: danjo-kkc@city.fukui.lg.jp