

# 子どもと文化の

編集・発行 ■

特定非営利活動法人 子どもと文化の森 事務局

〒480-0146 丹羽郡大口町余野一丁目153番地（余野神社境内）

TEL・FAX (0587)94-1223 E-mail: npo-bihoku@aq.wakwak.com <http://park16.wakwak.com/~kodomo-bunka/>

2023年1月1日発行

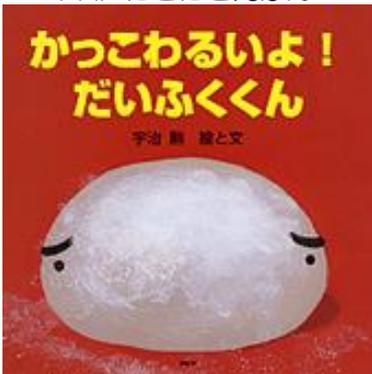
NO. 72



## 【特集 食】 「和菓子」に「ぜんざい」「おもち」食にまつわる絵本の紹介です

「かっこわるいよ」と、和菓子  
たちに言われる大福くん。  
だけど、ネズミにおそわれた時、  
頼りになったのは大福くんでした。  
本当のかっこよさを問いかける  
絵本です。

PHP にこにこえほん

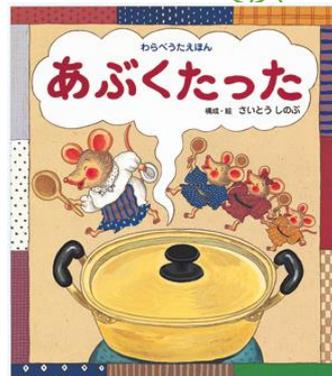


宇治 勲 絵と文

PHP 研究所

※現在電子書籍のみで取り扱い中

“あぶくたった にえたった  
にえたかどうか たべてみよ”  
お汁粉たべた〜い!  
お鍋から小豆のにおいがしてくる  
わらべうた絵本です。

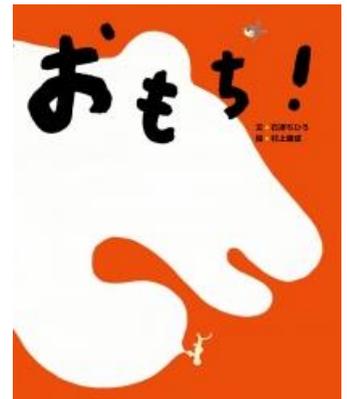


構成・絵 さいとうしのぶ

ひさかたチャイルド

きょうは、楽しいお餅つき!  
べったん、べったん、  
べったんたん。  
あらら、不思議、ついたお餅が  
うさぎになっちゃった。

美味しい春夏秋冬!



石津ちひろ/文 村上康成/絵

小峰書店

### 雑煮の味は？

今はコロナウィルスの影響で大人数で集まる機会がめっきり減りました。

私が子どもの頃、お正月に二十人以上の親族が集まりました。年末、たくさんのお節料理を作る母は大変でした。黒豆や昆布巻きを煮るのに、七輪が活躍しました。私は居間に座りテレビを観ながら、なます用の大根と人参を千切りにしたり、蒲鉾を切り紅白に並べたりしました。

三十日には二人の姉が家族連れで来て、餅つきをしました。と言っても「もちっこ」です。これは、大変画期的な機械でした。出来立てのお餅を家で食べられるとは、なんて素晴らしい！納豆、大根おろし、きな粉、あんこが用意され、各自好きな味を楽しみます。そして、最後に全員で雑煮を食べます。雑煮は両親が山形県出身なので、人参、大根、ごぼう、鶏肉が入ったみそ味かしょうゆ味でした。雑煮は各家庭により色々と違うようです。この辺りでは、砂糖をたっぷり入れて食べる家庭もあると聞きました。

私が結婚して初めての正月のことです。夫は尾張出身なので、もち菜と蒲鉾が入ったしょうゆの雑煮を作って欲しいと言います。その雑煮のことは知っていましたが食べたことはありません。でも、新婚なので作って食べました。

「地味な味…」

翌年からは、鶏肉と野菜たっぷりの山形風の雑煮を作りました。(…ごめんなさい)

久美子



# 毎日の食事、安心安全 どこまで気をつけていますか？

こう質問されると少しドキッとします。

普段は何も気にせずお腹が空くから、食べたいものがあるからと無意識に食べてはいないでしょうか？「私たちの身体は食べたものでできています！」と始まった講習会の講師は青柳達也さん。青柳さんは一宮市でまちのけんこう相談所として「いずみ自然食品」というお店を営んでいます。ご両親の体の不調が食品によって改善した事から世の中の人々に伝えていきたいとお店を始められたとのこと。今回は時間の限りもあるので、普段よく使用する【調味料】に絞ってお話をしてもらいました。みなさんが調味料と言われて直ぐに思いつくものは「砂糖」「塩」「酢」「醤油」「味噌」いわゆる「さ・し・す・せ・そ」ではないでしょうか。毎日口にする食品。少しでも知識を身につけて食で健康を目指しましょう！



**「砂糖」・・・白砂糖に注意です！スーパーでよく見かける白色の砂糖ですが、本来自然界に白色とは存在しないそうです。人の手で白く加工されていて甘みが疲れを取る効果がありますがビタミン、ミネラルは無く脳の機能低下の原因になりやすいそう。イライラしたり血糖値を急激に上げてしまうので直ぐにまた疲れが出て再び砂糖を取る…の悪いループにはまりやすいようです。**

**★青柳さんポイント**

普段お料理にも砂糖は使用していません。甘みをつけるのには「甘酒」を使用しています。砂糖を使うなら「黒糖」がオススメ



**「塩」・・・摂り過ぎはもちろん良くないですが摂らなすぎるとも体には良くないことです。【精製塩】と【天然塩】の違いを知っていますか？精製塩は塩化ナトリウムが99%以上。身体に必要なミネラルやマグネシウムが無く、身体に負担が多くなります。天然塩は海水からそのまま作られる塩です。多くのミネラルを含み、人間の体液バランスと似ています。**

**★青柳さんポイント**

良く飲食店のテーブルに置いてあるような食卓塩はあまりオススメできません。おうちでは身体の為に天然塩を使うようにしてください。

**「酢」・・・酢を摂取することは脂肪をため込まない、胃腸の働きを良くするとなど健康効果が高く積極的に取り入れたい食品の1つです。内臓脂肪を減らす、食後の血糖値の上昇を防ぐなど期待ができます。1日大さじ一杯を継続して摂取が理想的です。**

**★青柳さんポイント**

飲むお酢にはご注意を！美味しく飲めるように加糖入りが多く人口甘味料が使用されていることがあります。ダイエットには逆効果になることも・・・

**「醤油」・・・まずはラベルの原材料名を見て下さい。【丸大豆】【脱脂加工大豆】どちらが記載されていますか？脱脂加工大豆とは大豆から油を取る為に絞り取った残りがすのことを言います。天然の成分が少なくアルコールや塩で味付けされている可能性があります。植物の種そのものである丸大豆で作られるものは熟成期間も長くやっぱり美味しいものです。**

(文責：中村)



調味料以外にも、気を付けたい食品添加物の話や今流行りの腸活についてのアドバイスもしていただきました。受講者からの質問もたくさん出たととても生活に役に立つ講習会となりました。ぜひ一度「いずみ自然食品」へ訪ねて身体によい食品を自分の目で見て下さい。新しい発見がきっとあると思います！

**いずみ自然食品**

愛知県一宮市泉 1-15-3

TEL0586-24-5533 営業時間 10:00～18:00 日曜定休



時短で簡単に！『ふりかけ』作り

# グランマれいこの玉手箱 vol.1

ココロとカラダの健康は、すべて「食」=『腸』が基本となっています。  
グランマれいこの玉手箱では「ココロとカラダの整え方」を提案します。

ココロ<=>カラダ「食」を基本にぷくぷく発酵

パパッと簡単！！時短！！『ふりかけレシピ』をご紹介します。

## 《脳活（ブレインフード）木の実ざくざく！！『ふりかけレシピ』》

【材料】・木の実（くるみ・アーモンドなど） 100g  
・ココア（あればRow カカオ）大1 ・のり 2枚 ・メイプルシロップ小2 ・塩小1

【作り方】①材料をすべて、フードプロセッサーで細かくする。  
（フードプロセッサーがなければ、木の実は包丁で細かくし、海苔はハサミで細かく切っておく）  
②全体を混ぜる。

【材料の効能】木の実には抗酸化作用があり、脳の酸化を防ぐ くるみにはαリノレン酸が豊富  
ココアにはカカオポリフェノール 海苔の3分の1は植物繊維でタンパク質豊富

### グランマれいこのプロフィール

家族：夫 子ども2男2女  
孫 3男4女

結婚し、子育ての傍らから始めた教室  
各教室をもうかれこれ30年開催しています。



- ★料理教室 パン教室（雑穀・生米パン・米粉パン）
- ★Row（生）スイーツ&Row hood
- ★国菌&腸活（すべての基本）発酵教室
- ★アレルギー対応食・おやつ
- ♡植物療法ハーブ エッセンシャルオイル



## 絵本でビンゴ!

2023年 3月4日(土) 13じ~16じ (受付時間 15:30まで)

主催：大口町立図書館  
企画運営：子どもと文化の森

1人参加ください

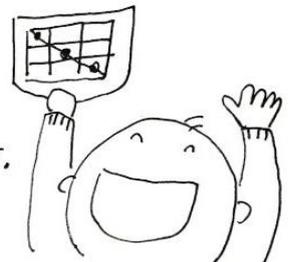
大口町中央公民館3F小体育室（大口図書館の奥）

対象… 幼児(親子) 小学生

内容… ビンゴカードをうけとり、書かれたお題の本を読んだりみよ。  
タテ、ヨコ、ナメのどれか列そろたらプレゼントもらえるよ。

参加無料、申し込み不要です。

\*新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、延期または中止することがあります。



# 保険のワンポイント アドバイス

保険は難しい、わかりにくい、そうお考えの方もいらっしゃるかもしれませんが、保険について知っておきたい情報をお伝えする、第三回目は個人賠償責任保険についてです。

## 個人賠償責任保険とは

個人賠償責任保険とは、日常生活で誤って他人にケガをさせてしまったり、他人の物を壊してしまったりして、法律上の損害賠償責任を負った場合の損害を補償する保険です。火災保険や自動車保険などの特約として加入する場合があります。「生計を共にする同居の家族」が補償範囲となっているため、世帯主が加入すれば子どもも補償の対象になります。子どもが誤ってお店の商品を壊してしまったり、自転車走行中に歩行者にぶつかりケガをさせてしまった等、日々成長されるお子さまの万が一のトラブルにも備えられます。ただし、たとえ重複して加入していたとしても、実際にかかる損害額が上限となり、一方の保険は無駄になってしまいうため、注意が必要です。

## 冬は交通事故に注意



秋から冬にかけては交通事故が多くなる季節です。日没が早くなり、路面の凍結や積雪など季節ならではの原因や、年末年始の慌ただしさから注意力が散漫になるなど、事故を誘発する要因がたくさんあります。まずは安全運転を心がける事が大事ですが、万が一の時にすぐ対処できるように、日頃から自動車保険の無料ロードサービスなどを確認しておく事も重要です。

EiT 保険アライアンス株式会社

江南支店 0587-56-3383

### お知らせ あ・ら・か・る・と

日 時	行 事 ・ 対 象	会 場 他
1月14日(土) 13:30~15:00	もりもりキッズ スペシャルプログラム「仮説実験授業」 対象：もりもりキッズ登録者	子どもと文化の森 交流広場
1月30日(月) 10:00~12:00	映画の日 「鍵泥棒のメソッド」 対象：子どもと文化の森会員	子どもと文化の森 交流広場
2月 5日(日) 10:00~15:00	親子の happy spot ~子ども子育て相談マルシェ~ 主催：コミュニティ江南 協力：子どもと文化の森 対象：子育て中の親・祖父母・子育てに興味のある方	Home&nico ホール第1第2会議室 (江南市民文化会館) ※一部有料
2月26日(日) 13:30~15:30	もりもりキッズスペシャルプログラム「もりもりバザール」 対象：もりもりキッズ登録者 子どもと文化の森会員	大口町余野学習等共同利用施設 2階 集会室
3月 4日(土) 13:00~16:00 (受付15:30まで)	絵本でピング 主催：大口町立図書館 企画運営：子どもと文化の森 対象：幼児(親子) 小学生	大口町立図書館
3月21日(祝火) 10:30~11:30	きっず・マーブル「なりきり にんじゃ」 (要申し込み) 対象：3才~6才児親子	子どもと文化の森 交流広場
3月30日(木) 10:30~11:30	大きくなったね会 対象：子どもと文化の森会員	子どもと文化の森 交流広場
毎週 月・火曜日 10:00~11:30 (第5週と祝日は休み)	ちやいどすべーす (乳幼児と保護者の居場所事業) *事前予約をお願いします	子どもと文化の森 交流広場 参加費：初回150円/親子 2回目以降300円/親子
毎月 11日	イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン *皆様のご協力をお願いします	イオンモール扶桑店 1階 マックスバリュース扶桑店

主催は(特)子どもと文化の森です。申し込み・詳細についてはtel. 0587-94-1223(平日13:00~17:00)までお問い合わせください

\*新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、事業の縮小あるいは中止することがありますのでご了承ください。



特定非営利活動法人 子どもと文化の森  
の活動を支援していただいています。

EiT 保険アライアンス(株)・(株)いずみ・鈴与興業(株)・ABCカフェGARDENS・あまの歯科クリニック・江口印刷・参鋼(株)・(有)市川畳インテリア・協栄産業(株)・(特)のいちご・(株)波多野工務店・(株)村金・まみーぼけっと・(特)コミュニティ江南・みずの接骨院・学生専科タキヒロ・デイサービス日和・姿勢専科KCSセンター尾張/江南・ほその外科小児科・パンのおはなし・(有)坂口工業・(株)サインズコーナン・(株)尾北・村井ピアノ教室・岩田新聞店・(株)よろず相談所・岩井歯科



### 編 集 後 記

めでたく還暦を迎えた私は赤ちゃんに戻るらしいです。今年から生まれ変わります！ 久美子