

子育て情報誌



おおむたっ子



Vol.6
2009.11.1



もくじ

特集!

【食育】

あさごはん大好き!

.....2・3

クッキング あさごはん編♪

本 おはなし会 サークル紹介
おはなしびよびよ

.....4

おでかけ ⇨

子育て情報掲示板

.....5・6

**プレゼントが
当たる**

アンケート大募集

.....7

〒 読者のページ

- おおむたっ子コラム
- おたよりコーナー8

— 設置場所 —

フレンズピアおおむた、市役所、保健所、
公立公民館、市立図書館、動物園、
リフレスおおむた、花ぶらす館、文化会館、
郵便局、大牟田駅、銀行など

【食育】あさごはん大好き



子どもたちは朝ごはんを食べていますか？
朝ごはんを食べないと、体によくないということは分かっているけど、なかなか子どもが食べてくれない、忙しくて十分に作れないことってありますよね。
そこで、みなさんに朝ごはんの大切さを改めて知っていただける内容や簡単・手軽にできる朝ごはん作りのコツや工夫を取り上げました。
みなさん、朝ごはんや食育について考えてみましょう。



「朝ごはんを食べると…」

★朝ごはんを食べるとこんないいことがあるんですよ！
朝ごはんって優れものですよ。

ダイエットに効果的！

朝ごはんを食べないと食事の回数が減り、逆に脂肪がたまりやすい体になってしまいます。
朝ごはんをきちんと食べて肥満を防ぎましょう！



気になるお通じも毎日快腸！

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便がしやすくなります。おなかがすっきりすると体の調子よくなり、お肌もきれいになります。



脳にスイッチオン！

脳は寝ている間もエネルギーを使っているの、朝ごはんを補わないと脳はエネルギー不足になり、集中力ややる気が出ません。



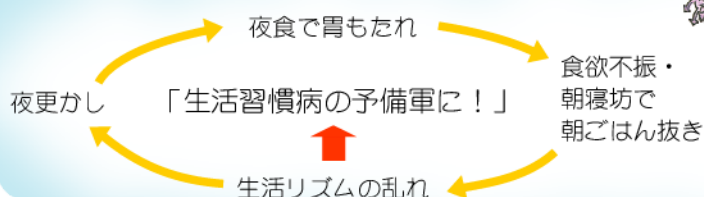
活動モードにチェンジ！

朝ごはんを食べることで五感が刺激され、おやすみモードの体が活動モードに切りかわります。



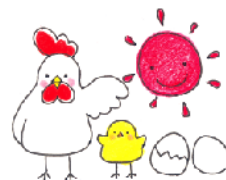
生活習慣病を防ぐ！

朝ごはんを食べることで生活リズムが整い、生活習慣病の予防につながります。



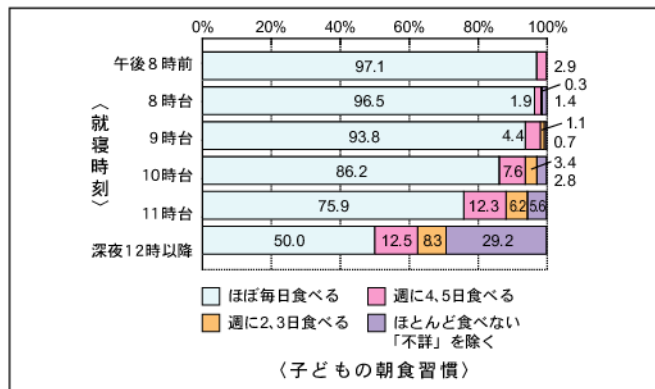
子ども達の「朝ごはん」の現状

☆全国や大牟田市を調べてみました。



子どもの朝食習慣と就寝時刻

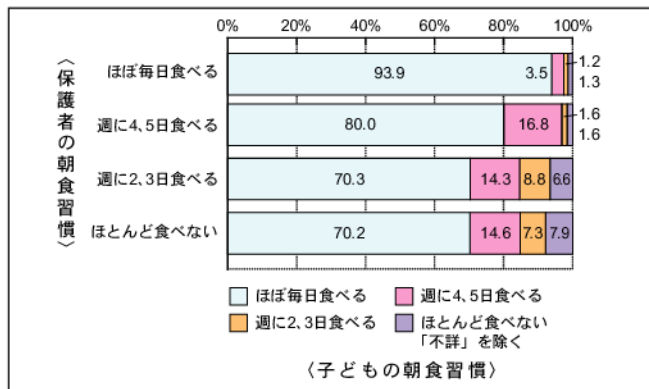
(調査対象) 平成 17 年 5 月 31 日現在で全国の 4 歳未満の子どもの無作為抽出



(就寝時刻が遅い子どもほど、朝ごはんを食べない傾向にあるようです。)

子どもの朝食習慣と保護者の朝食習慣

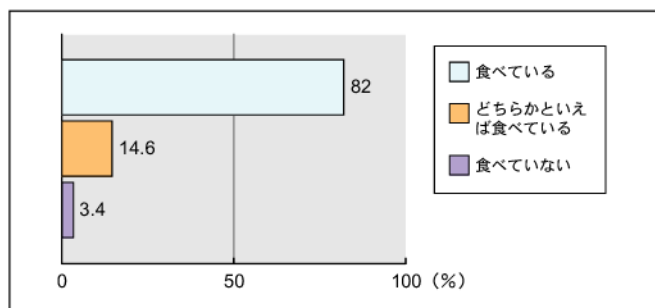
(調査対象) 平成 17 年 5 月 31 日現在で全国の 4 歳未満の子どもの無作為抽出



(保護者の朝食習慣に欠食がある場合には、子どもも欠食の傾向にあります。)

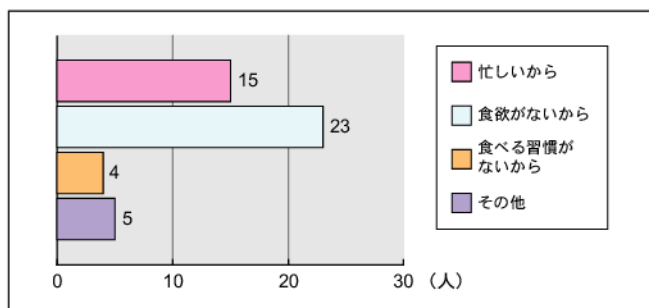
大牟田の子どもの朝食習慣

(調査対象) 平成 20 年 7 月現在 大牟田市内の保育所に通園中の年中、年長 (1234 人)



朝食を食べない人のうち、朝食を食べない理由

(調査対象) 平成 20 年 7 月現在 大牟田市内の保育所に通園中の年中、年長 (1234 人)



子どもの朝食は睡眠や大人の朝食習慣と密接な関係があることが分かりますね。早く寝て、早く起きて朝ご飯をしっかりとろう！

取材をして..

☆朝ごはんってやっぱり大事!! ですね。

大牟田市では、食育推進計画を作ることになりました。
食育を推進するために、お医者さんや学校の先生、PTAの方など、いろんな立場の方が、いろんな視点からこの計画作りをしています。



健康対策課



晩ごはんのおかずを少し取っておいて、朝ごはんのおかずにするといいとアドバイスをいただきました。さっそくやってみよう！
(☆TWINS☆)



大人の食習慣が子どもの食習慣にも大きな影響を与えるので、大人の生活も見直そう！
(K.M)



晩ごはんが遅れると寝るのも遅くなり、朝ごはんが入らなくなる。晩ごはんを早くするように心がけたい。(M.Y)

給食について一言

大牟田市内小学校の給食は旬の食材や地場産物を取り入れ、衛生面に気を配って、調理しています。



教育委員会学務課

今回は朝ごはんについて考えてみました。朝ごはんは、「食べる」ことだけでなく心身ともに健康な生活を送るために大切なものと再確認しました。
みんなも頑張って朝ごはんを食べよう!!

特集イラスト：吉村瞳美

親子でつくろう

あさごはん編♪

愛情たっぷり! 栄養たっぷり!



かんたん ファミリークッキング

かんたん ひと口おにぎり

材 料 ごはん ご飯茶碗1杯分
(2個分) 塩 少々
ウインナー
グリーンピース
チーズ・のり など

作り方



①手の上にラップを広げて塩をパラパラとふる。

その上に具材をかたち良くのせる。



②ご飯茶碗半分のご飯を具材の上にのせる。



③ラップをキュットしほればできあがり。

冷蔵庫にあるもの、ありあわせのもの具材はなんでもOK!
くふう次第で素敵なおにぎりができますよ。



じゃこピーマン

材 料 ピーマン 2個
(2人分) ちりめんじゃこ 10g
サラダ油 小さじ1/2
そうめんつゆ 大さじ1

作り方

①ピーマンはたて半分に切りヘタと種を取り、せん切りにする。
②ちりめんじゃこはさっと熱湯をかけて塩抜きし、ピーマンを入れ緑色がえたら、ちりめんじゃこを加え1~2分炒めそうめんつゆ大1を加え炒りつける。

そうめんつゆは、忙しい朝の味付に大活躍!

かぼちゃのミルク煮

材 料 かぼちゃ 60~70g
(2人分) 牛乳 25cc
だし汁 10cc
薄口醤油 少々 砂糖 少々

作り方

①かぼちゃは種とワタを取り、1.5~2cmの食べやすい大きさに切る。
②鍋にかぼちゃ、だし汁、牛乳を入れ、中火で10分ほど煮る。
③かぼちゃが煮えたら、砂糖、薄口醤油を加え2、3分煮る。

かぼちゃにはβカロチンがたっぷり。牛乳など乳化された脂肪と一緒に摂ると吸収がよくなるよ!

本の情報コーナー ~本はともだち~

今回はおはなし会サークル「おはなしびより」さんをご紹介します。「びよびよ」と言えば読み聞かせはもちろん、ハンカチ大の透き通った薄い布を使った手遊びが好評です。

おはなし会では親子ふれあいのほんわかとした時間が流れていました。

びよびよの皆さんより

読み聞かせは赤ちゃんとのコミュニケーションとして大切です。赤ちゃんを膝に抱っこして本を読むことで時間を共有し絵本を楽しんでください。

絵本のよさを赤ちゃんはきっとおぼえていますよ。



おすすめ絵本



安西 水丸作・絵
福音館書店/対象0歳~



「がたん ごとん がたん ごとん」と汽車が走っています。すると、ほ乳ビンやリンゴ、ネコやネズミも「のせてくださいー」とやってきて…。

あかちゃんの大好きな言葉の繰り返し、きれいな色、みんなが知っているものがたくさん登場して興味をひきます。あかちゃんを膝の上に乘せて「がたん ごとん」と体を揺すりながら読んでも楽しいですよ。

はじめての絵本としてピッタリの一冊です。

子育て情報掲示板 (平成21年11月～平成22年2月)

- ★参加費の明記がないものは無料です。
- ★それぞれ情報の詳細については、各問合せ先へ直接あ
たずねてください。
- ★このコーナーでは、子育てに役立つ情報の提供もあ
待ちしています。掲載を希望される場合は、発行元（連
絡先は6ページ参照）へご連絡ください。
- ★それぞれの対象を
マークで表示して
います。



乳幼児



幼児



小学生

体を動かしませんか

空手教室・スポーツ塾



空手教室は体だけでなく心も鍛え、自分に自信をつける教
室となっています。スポーツ塾は、運動が苦手なお友達も
体を動かす楽しさの分かる教室です。お待ちしております。

- と き 毎週月曜 17:00～ 毎週土曜 11:00～
- ところ トリムパークフィットネスクラブ
- 対象 年長～小学6年生 ■参加費 月会費3,150～4,200円
- 問合せ・主催 トリムパークフィットネスクラブ (TEL53-7891)

KIDSピクス



お子さんと遊びながら、ママはシェイプアップ！「だっこピク
ス」で楽しく体を動かしませんか？キッズピクスインストラク
ターの先生が明るく楽しくご指導くださいます。見学もどうぞ。

- と き 毎週月曜日/月3回（第1回はお休み）
- ところ 駿馬地区公民館
- 対象 未就園児とその保護者 ■参加費 月謝1,000円
- 問合せ 駿馬地区公民館 (TEL57-5443) ■主 催 KIDSピクス

鑑賞しませんか

おはなし会



おはなしが大好きな子どもから大人までみんなお待ちしてい
ます！

- と き 11/14、12/12、1/9、2/13 各土曜日
- ところ 駿馬地区公民館 ■対象 子どもから大人まで
- 問合せ 森 (TEL52-7461) ■主 催 夢ふうせん

大牟田文化会館プラネタリウム



大牟田にプラネタリウムがあることは知っていますか？子ど
もから大人まで楽しめる番組を季節ごとにに入れ替え投影し
ています。星空観望会や大人向けの特別投影などのイベントも
行っています。満天の星をお楽しみください。

- <観覧料> 一般310円 高校生210円 4歳～中学生100円 4歳未満無料
- <休館日> 年末年始(12/29～1/3)臨時休館日(1/12・25、3/8)
- プラネタリウム番組入替期間(11/30～12/5、3/1～3/6)
- <問合せ> 大牟田文化会館(TEL55-3131)

番組名	幼児番組「3・2・1・0しゅっ ぱっしんこう！ほくらのじかん りょうこう」	特別番組「ポケットモンスター ダイヤモンド・パールあつまれ！ ポケモン 星まつり」	秋番組 「三国志 諸葛孔明の星」	冬番組 「ムツゴロウと有明海」
内 容	発明家の大空博士とロボットの 宙太郎が、タイムマシンに 乗って時間旅行に出かけます。 二人はどんな時代に行くので しょうか？子どもから大人ま で楽しめる番組です。	大人気アニメがプラネタリウ ムに登場します。 季節の星空解説もあります。 どうぞお楽しみに！	有名な「三国志」から天文に まつわるエピソードを中心に 描く、文化会館オリジナル番 組です。秋の星空解説もあり ます。どうぞお楽しみに！	有明海に住むムツゴロウや珍 しい生き物たちが登場し、月 の不思議と大牟田の宝物を教 えてくれる、大牟田文化会館 オリジナル番組です。また冬 の星空解説もあります。
と き	平成22年5月23日(日) までの土日祝 11:00～	平成22年5月23日(日) までの土日祝 14:00～	11月29日(日)までの土日祝15:30～ ■対象年齢 小学校高学年～	12月6日(日)～平成22年2月 28日(日)の土日祝 15:30～

※小中学校の冬・春休み期間中は休館日を除く毎日投影します。

遊びにきませんか

地域子育てフォーラム



自分たちに何ができるかを学び、体感するフォーラムを開催
します。(第1回は10/27開催)

回	と き	テーマ	ところ
2	11/10(火) 10時～正午	親からの発信 ～子どもと一緒に～	中央 地区 公民館
3	11/24(火) 10時～正午	あたらしい子育てしよう ～カンベキな親なんていない～	
4	12/8(火) 10時～正午	現代の子育ての難しさ・楽しさ ～これまでの振り返りの中で～	

- 対 象 子育てに関心のある方
- 問合せ・主催 中央地区公民館 (TEL53-1502)

秋の企画展「オーストリア再発見！！」



今年は、日本とオーストリアの外交関係開設140周年の記念すべき年
です。そこで、オーストリアや中部ヨーロッパ諸国のめずらしいトラ
ンプやタロットを当館でも展示します。その歴史や文化を知ってみ
ませんか。

- と き 9/8(火)～11/29(日)まで開催
- ところ 三池カルタ・歴史資料館
- 対 象 子どもから大人まで
- 問合せ・主催 三池カルタ・歴史資料館(TEL53-8780)

子育てコミュニティ「じゃん・けん・ぼん(大牟田)」



手作り・ぬくもりある木のおもちゃ、絵本などがあり、好きな時
間に来て自由に遊べる場所です。夏のお天気の良い日はベランダ
で外遊び・水遊びもできます。親同士の情報交換もできますよ。

- と き 毎週木曜日(祝祭日を除く) 午前10時半～午後2時半
- ところ グリーンコープ上官店 2階
- 対 象 未就園児親子・プレママ(妊婦さん)
- 参加費 大人のみ100円
- 問合せ・主催 グリーンコープ生協ふくおか 廣嶋(TEL092-482-7771)

多胎児サークル 結(ゆい)



多胎児の親子サークルです。多胎児ならではの悩みや苦労、喜
びを共感できる場です。双子育児は大変ですが、気持ちを分か
り合えるとホッと安心できますよ。ぜひ気軽においでください。
サロン助成金で活動しています。

- と き 毎月第2水曜日 午前10時～正午
- ところ フレンズピアおおむた 2階
- 対 象 多胎児妊婦、多胎児親子、多胎児のご家族
- 問合せ つどいの広場(TEL52-5656)
- 主 催 多胎児サークル 結(ゆい)

えいがタイム



大人も子どもも楽しめるものを放映します。環境や
リサイクルについてもアニメで紹介します。120席
あるホールでは、映画館の雰囲気味わえますよ。

- と き 毎月第4土曜日に2回上映 ①午前10時～ ②午後2時～
- ところ 大牟田市エコサソクセンター AV研修ホール
- 対 象 幼児、小学生と保護者
- 問合せ・主催 大牟田市エコサソクセンター(TEL41-2735)

アンケート★大募集



いつも子育て情報誌「おおむたっ子」をお読みいただきありがとうございます。
今後の情報誌作成・発行の参考とさせていただきますので、ご意見・ご感想をお寄せください。
回答者の中から抽選で特典をご用意しています！

A 大牟田市動物園 入園無料券

大人30名
平成22年
3月末まで

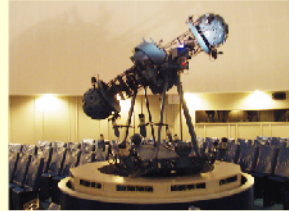


動物園では動物が近くにいるし、飼育員さんとも話せますよ。「オヤツあげ」や「ふれあい」もたくさんあります。本物の動物を「見て、触って、匂って、感じて」いろんな発見をしてくださいね。動物の「すごさ！」を体感してください！

問合せ：(電話) 56-4526

B 大牟田文化会館プラネタリウム 観覧無料券

親子15組
(大人1名と子ども2名まで)
平成22年5月末まで



大牟田にプラネタリウムがあることは知っていますか？子どもから大人まで楽しめる番組を季節ごとに入れ替え投影しています。星空観望会や大人向けの特別投影などのイベントも行っています。満天の星をお楽しみください！

問合せ：(電話) 55-3131

C 石炭産業科学館 入館無料券

親子15組
(大人1名と子ども2名まで)
平成22年3月末まで



大牟田市の発展と日本の近代化を支え、国内最大を誇った三池炭鉱の技術と歴史を支えてきた人々の様子を見ることができますよ。特に地下400mの坑内を再現したダイナミックトンネルは、迫力満点です！ぜひ見に来てください！

問合せ：(電話) 53-2377

●応募方法 下の質問事項の回答をハガキの回答欄に記入し、ご自分の連絡先を書いて、FAX・郵送・おたよりBOX（各公立公民館設置）・E-mail（題名に「おおむたっ子」と明記。本文に下記ハガキのように「アンケート回答」と「連絡先および希望のプレゼント」を入力。）・ホームページ上より応募ください。

●応募先 おおむたっ子子育て情報事業運営委員会事務局（P8参照）

●応募締切 11月30日(月)必着

★当選者のみにチケットの郵送を持って当選のお答えと致します。

※「大人」や「子ども」などの施設詳細は各施設へお問合せください。

※電話での応募は受付けておりません。

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの当選連絡先以外の目的では使用しません。

アンケート質問事項



Q1 子育てに関してどんな情報がほしいですか？（いくつでも）

- a. 保育所・幼稚園・学童保育所
- b. 子どもの遊び場・習い事
- c. 医療・保健
- d. 子どもの絵本・玩具
- e. 子育て支援制度・活動
- f. 子どもと楽しめる施設
- g. その他（具体的に）

Q2 「おおむたっ子」を読んで、良かったコーナーを選んでください。（いくつでも）

- a. 特集
- b. 本の情報コーナー
- c. かんたんファミリークッキング
- d. 子育て情報掲示板
- e. おおむたっ子コラム・おたよりコーナー

Q3 「おおむたっ子」を読んであまり関心がなかったコーナーを選んでください。（いくつでも）

選択肢はQ2に同じ。

Q4 今現在子育てで困っていること、悩んでいること、興味があることをお書きください。

Q5 「おおむたっ子」についてご意見・ご感想をお書きください。

郵便はがき

8 3 6 0 8 7 1

大牟田市昭和町223
(フレンシアおおむた内)

おおむた子育て情報事業運営委員会事務局 行

●アンケート回答

Q1	Q2	Q3
Q4		
Q5		

●連絡先 および希望のプレゼント

氏名				男・女
住所	〒			
子どもの年齢	お子様がいらっしゃる方のみ 歳(学年)	電話番号		
希望のプレゼント	第1希望	第2希望	第3希望	

(住所はプレゼント当選時の郵送先となります。明確にお書きください。)



こころを育てる

道路横断するときは、「右・左・右を見て！」

子どもに、「車に気を付けなさい。」と注意しても、具体的にどのようにすればよいのかという内容がなかなか伝わりません。

「道路を渡るときには、《いちど止まって》《右・左・右の順で》車が来ないかどうか確かめなさい。」という言い方がより効果的です。なぜだと思いませんか？

日本の交通法規では、『自動車は道路の左側を

走行する』です。道路を渡るときには、右の側面から近づいてくる車の方が歩行者に近いので、右側の安全を先に確認した方が、車と接触する確立は低くなります。もう一つの理由は、方向転換するときの身体行動上の習性だそうです。人が無意識に方向転換しやすいのは『左』だそうです。陸上競技のトラックを回る方向や、野球のベースランニングの方向は『左』です。そこで、『右』方向に転換するには、ある程度の『意志』が必要になります。道路を渡るときに、『左』より先に『右』から見る。その行為が、安全確認をしているという『意志』を働かせることにつながるのです。

(Y. T)

お たよりコーナー

皆さんから応募して頂いた作品です。ありがとうございます。イラストはすべてフレンズピアおおむたに展示しています。

ウにプレゼント が当たるアンケート大募集



おたより募集

7号に向けて次の募集を行います。
子どもから大人まで多数の応募をお待ち
しています！

- *みなさんが書いた、イラスト・詩・短歌・俳句など。「おおむたっ子」を見ての感想もお寄せください。
- *イラストには必ず色をぬり、住所・氏名・学年・学校名等・電話番号を書いて下記の発行元へ送ってください。
- *作品は各地区公民館に設置している作品箱からも応募できます。
- *応募作品は、お返しできません。

募集しめきり

平成22年1月31日(日)まで



大牟田小2年・野方駿

学とうであれどお。
きょうは、あるみちやれとくこ
1年のみやもこゆうとくれとバレー
ボールをしました。さいふは、あるみ
ちやれがうってあいてチームがボール
をうちかえられなかったです。
次はあいてチームがうちました。あ
いてチームのボールをあるみちやれが
うちました。おもしろかったです。

中友小2年・みぞ上正よし



三池小4年・山田竜廣



大正小4年・はあちゃん



三池小3年・植木寛晟



銀水小6年・坂井耕輔



白川小2年・石丸くるみ



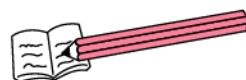
白川小1年・平尾わかな

< 発行 > おおむた子育て情報事業 運営委員会事務局

〒836-0871 福岡県大牟田市昭和町223番地
フレンズピアおおむた内
TEL 0944-52-5285 FAX 0944-43-1214
HP <http://www.city.omuta.lg.jp/kyouiku/shisetsu/friendspeer/oomutakko/index.html>
E-mail furenzpia01@city.omuta.lg.jp



あ と が き



「〇〇の秋」といえば・・・！「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」といろいろありますが、どんな秋が好きですか。やはり秋は「食欲の秋」特に「秋限定！」のお菓子について手が伸びてしまいますね。これからも、大切な子供達の健全な成長のお役に立てる情報誌を心がけて伝えていきたいと思います。御意見、おハガキ、お待ちしております。(あや、けんママより)