

「イクケン香川」子育てカレッジ

三世代交流学科 琴平町母子愛育会共催事業



日時 ● 10月29日(日) 10:00~12:00

会場 ● 琴平町総合センター (琴平町榎井 817-9)

10:00~11:20 運動・手遊び・おもちゃ工作でつながる
三世代の輪! 講師:長松広志さん

11:30~12:00 ふるさとの食材を学んで食べよう!
講師:片野 牧さん、合田千佳子さん

参加者数: 大人 36名、子ども 38名、合計 74名

【前半:運動・手遊び・おもちゃ工作でつながる 三世代の輪!】

遊びの根っこ研究所 代表 長松 広志さん

指遊びとなぞなぞで頭の体操からスタート。

会場全員でじゃんけんをしたり、なぞなぞに答えたりしてウォーミングアップ。魔法の袋から次々に出てくる小道具や不思議な生き物に子どもも大人も興味津々。指をきつねに見立てて、講師の合図に合わせて、左右違う動きをしたり、「かえるの合唱」の場面では、本物のかえるの鳴き声のような楽器が登場しました。馴染みのある「お弁当の歌」は、年齢や世代に関わらず、すぐに口ずさむことができ、会場みんなで大きな声で歌いました。



身近な材料で工作遊び

ストローを2本使った工作遊びでは、ストローで作った風車ぐるぐる回るおもちゃ作りをしました。4つのパーツをセロテープでとめるだけ、という簡単な仕組みですが、上手く回すには、吹く息の強さ加減がポイント。フーツと優しく息を吹いて、上手に回った子どもたちから「回ったよ!」と歓声があがりました。



また、どこの家庭にもあるスーパーのビニール袋に空気を入れて、空中へ投げ上げてキャッチする遊びでは、「5回手拍子をしてキャッチ」「寝転がって足でキャッチ」「袋の下をくぐってキャッチ」など、工夫次第で遊びがどんどん広がることを体験。さらに、2人で投げ合ってお互いの袋をキャッチする、など、きょうだいで、親子で、三世代で一緒に楽しみました。



身体全部を動かして遊ぼう。

牛乳パックで作った特大のゴキブリを退治したり、ゴキブリ音頭をみんなで踊ったり、大爆笑しながら会場全体で身体を動かしました。

プログラムの最終は「きこりのおじさん」。単調なメロディーに、歌詞がどんどんつながって話が展開していく「つながり歌」です。何かが「サッ」と通り過ぎて、きこりのおじさんが「ハッ」として、「ホッ」として、、動きを付けかわえながら歌って踊ります。次はどんな展開になるのか?! 子どもも大人もワクワク。意外な結末に会場全体が大笑い!! 大人も子どもも、おじいちゃんおばあちゃん世代も、楽しみながら、自然と身体を動かせる歌遊びで、笑顔いっぱいになりました。



【後半：ふるさとの食材を学んで食べよう！】

特定非営利活動法人子育て応援 NPO フレンズ 理事長 片野 牧さん

管理栄養士 合田 千佳子さん



後半は、地元の野菜をたっぷり使ったスープとパンをいただきました。参加者は、「何の野菜が入ってるかな？クイズ」に挑戦しました。スープにはなんと 9 種類の野菜、パンには 4 種類の野菜が入っており、素材の旨味がギュッと詰まっています。

管理栄養士の合田さんからは、食べ物には「体をつくるもの」「エネルギーのもとになるもの」「体の調子を整えるもの」の 3 種類があるということや、1 日に 30 品目の食材を食べるのが理想、というお話がありました。旬の新鮮な野菜を使えば、素材そのものの味を美味しく食べられること、野菜嫌いの子どもでもミキサーにかけると食べやすくなること、皮をむかずに一緒に食べることで野菜の栄養を摂ることができることなど、日頃の食材選びや調理のワンポイントアドバイスがありました。

また、今回のスープとパンには、琴平町特産のにんにくを使用した「ガーリック娘」が入っており、地域で採れる特産品についても学ぶ機会となりました。最後に、試食したスープとパンのレシピが配られ、家に帰ってさっそく子どもと一緒に作ってみよう！という参加者も多くありました。



参加者アンケートより(一部抜粋)

- とてもシンプルで分かりやすい遊びや運動で楽しかったです。家に帰って、もう一度遊んでみようと思います。(40代・女性)
- スーパーの袋やストローなど、特別に用意しなくても身近にあるものでいろいろ遊べるんだと再発見できました。(40代・女性)
- 手遊びの先生がすごく良くて、ホームページとかあったらみたいです。子どもが興味のあることを取り入れて、子どもの心をつかんでいました。またぜひ参加したいです。(40代・女性)
- 大人でも楽しめた！どの世代でも楽しめる。(30代・女性)
- おもちゃを使ったり、身近な日用品を使ったりして、楽しく遊ぶことができました。体を動かしたり、頭も使って、あつという間の時間でした。(40代・女性)
- いつもの手遊びと違ってすごく楽しめました。あの先生さいこー！また来てほしい。(40代・女性)
- 本当に楽しく時間を過ごしました。子どもから大人まで、ひきつけるような指導よかったです。
- 遊び、とても良かったです。子どもにかえり、とても楽しかったです。ありがとうございます。(60代以上・女性)
- 野菜がいっぱい入っていたから美味しかった。簡単に作れることが分かった。(30代・女性)
- 普段野菜を見ると躊躇する子どもたちが、ぱかり食べていました。とろとろにするといいですね。(30代・女性)
- こんなに食材が入っているなんてビックリした。大変おいしかったです。スープ作ってみたいです。パンも！！(40代・女性)
- スープだとたっぷりの野菜を一度にとることができていいですね。何が入っているか、当てながら食べるのは楽しみにもなっていていいです。(30代・女性)
- うす味でも野菜の旨みと愛情で十分おいしいスープができることが分かりました。(40代・女性)
- スープにガーリック娘を使ったのが初めてでした。おいしかったです。(60代以上・女性)
- 栄養満点でおいしかった。また機会があれば参加したい。(30代・女性)
- 子ども達もおいしそうに食べていました。残さず食べてました。完食です。(60代以上・女性)
- 美味しかったし、料理のレパートリーが増えて役立ちました。(40代・女性)
- 皮ごと使った野菜たっぷりスープ、非常においしかったです。パンも、初めて食べた食感の野菜パン美味しかったです。(60代以上・女性)
- こういうイベントに参加するのは初めてでしたが楽しかったです。(30代・女性)
- 遊び+食事の企画なら、毎回でも参加したい。中讃地域での開催をお願いします。(30代・女性)
- 初めて家族で参加しました。主人にもたくさん家事・子育てに関わってほしいと願って応募してみて良かったです。家族皆で、遊んで、食べて…たくさん笑って…あつという間のひと時でした。これからもイクケンががわの子育てカレッジに積極的に参加してみよう！！と思いました。ありがとうございます。(30代・女性)
- 久しぶりに、子どもと大笑いして遊べました。とっても楽しかったです。パンやスープもおいしかったです。(40代・女性)
- 保育士をしているので、明日から子どもたちと一緒に遊びたいです。地域の特産品も知れて良かったです。(30代・女性)