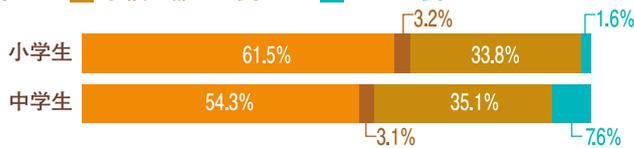
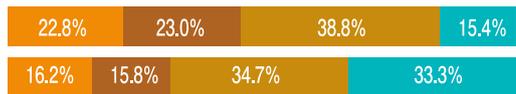


**朝食** はだれと食べる人が多いですか

**夕食** はだれと食べる人が多いですか

※香川県教委  
「2010年度児童生徒の  
食生活等実態調査のまとめ」

■ 家族そろって食べる ■ 子どもたちだけで食べる ■ 家族の誰かと食べる ■ 一人で食べる



↑子どもたちの「孤食」「子食」の様子が浮き彫りになっています。

「孤食」は孤独に一人で食事をすることで、「子食」は子どもたちだけで食べること。「個食」は個々に別々のものを食べること、「固食」は固定の食材、同じものばかり食べることです。「粉食」は食の欧米化に伴った変化で、パンや麺類など粉から作られたものばかり食べることに。「小食」は食事の量が少ないこと。それぞれに弊害があり、成長期の子どもの心身に大きな影響を与えていると考えられます。

「食」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？ 最近、子どもたちの食を取り巻く環境は6つの「コ食」というキーワードに要約されます。

「**コ食**」  
「**孤食**」「**子食**」「**固食**」「**粉食**」「**小食**」。

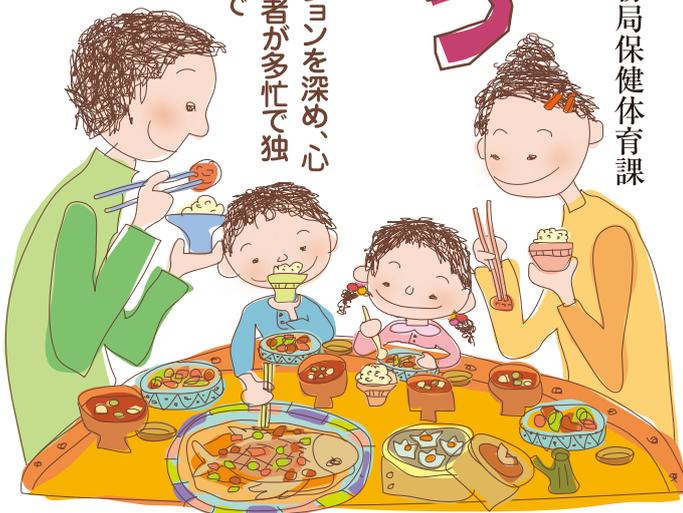


# 心と体を育てる「家族の食卓」

取材協力  
県教育委員会事務局保健体育課

# 食をなくそう

子どもにとって毎日の食事は家族のコミュニケーションを深め、心身を健やかに育てる大切な時間。ただ、最近では保護者が多忙で独りぼっちで食事をしている子どもも少なくないようです。子どもたちの食を取り巻く深刻な状況を把握し、笑顔あふれる楽しい食卓づくりに取り組みましょう。



## 子食



子どもたちだけで食べること…大人の目がないところでは、どうしても好きなものばかり食べてしまい、偏った食事に。偏食が生活習慣病の要因にもなります。

## 孤食



一人で食事をする…楽しい時間であるはずの食事の時間が孤独感やさみしさを感じる時間になってしまいます。また、正しいはしの持ち方など基本的なマナーが身に付かないおそれもあります。

## 固食



固定の食材、同じものばかり食べる…好きなものばかり、同じものばかりを食べ続けることで栄養のバランスが偏るだけでなく、生活習慣病や肥満を引き起こす原因にもなります。

## 6つの「コ食」 弊害を生み出す

## 粉食



パンや麺など粉から作られたものばかり食べる…主食が粉ものになると、おかずが油ものが増えるなど食が欧米化されます。米の消費量減少とともに、健康食といわれる和食離れも進んでいます。また、軟らかいパンや麺ばかり食べる続けるとかむ力が弱くなります。

## 小食



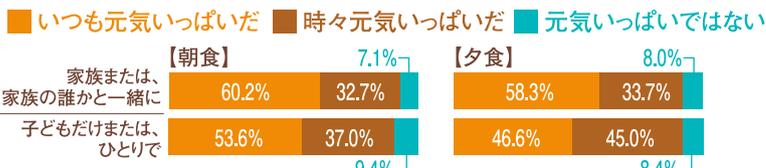
食事の量が少ないこと…ダイエットのために食事の量を減らす女子児童・生徒が問題視されています。成長期の子どもが食事を制限すると、必要な栄養が足りずに骨密度などの発育に悪影響を与える可能性があります。

## 個食



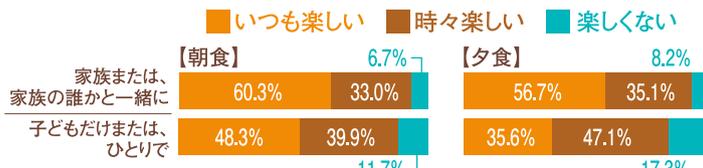
家族が同じ食卓についても、それぞれが別々のものを食べる…バラバラのメニューを食べ続けていると、協調性が養われないなどの問題につながります。

「食事を誰と食べるか」と「元気いっぱい」の関係



↑家族または家族の誰かと食事をしている子ほど「いつも元気いっぱい」と答える傾向にあります

「食事を誰と食べるか」と「食事が楽しい」の関係



↑食事が単に空腹を満たすだけでなく、心のエネルギー補給の場にもなっていることが分かります。家族のコミュニケーションの場として笑顔が集まる食卓を目指しましょう!

## 固食にならない 朝食アイデア

- ### 1 晩ご飯の残り物を利用

夕食のおかずを少し多めに作るなど、朝から作らなくてもいいように工夫をしましょう。
- ### 2 スープでバランス確保

寒い時期に活躍するのがスープやみそ汁。たくさん具材を入れて一度にたくさんの種類の品目を摂取しましょう。栄養バランスの良い食事に。
- ### 3 加工食品を上手に使う

インスタント食品や冷凍食品は手軽な食事の代名詞。冷凍野菜をスープに入れたり、インスタントラーメンに野菜を加えるなど加工食品を上手に利用しましょう。

## 豊かな味覚を育てよう

### 食

べ物の味には「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」という5つがあり、これらを五原味とい

います。五原味のうち、「甘味」「塩味」「うま味」は人間がおいしいと感じ、生まれながらに備わっている味覚ですが、「酸味」と「苦味」は本来、腐っていることや毒があることを気付かせるための味だと

言われています。クエン酸やビタミンなどの「酸っぱい」味、ミネラルなどの「苦い」味は実はトレーニングによって得られる味覚。魚の内臓やわさびなど大人になってからおいしいと感じるの

ことが大切です。「少しだけ食べてみよう」など声掛けをすると同時に、「食事は楽しい、おいしい」という感覚を育てる

は、小さい頃からさまざまな食材を食べて味覚が発達した結果です。好きなものしか食べず偏食を続けていると味覚が発達せず、せつかくの五原味を感じることができなくなってしまうのです。

豊かな味覚を獲得するためには、小さい頃からの食生活が決め手。離乳食の段階から、食材をだしと一緒に煮るなど幼いころから味覚を養いましょう。また、大人と一緒に食卓を囲み、嫌いな食べ物にも少しずつチャレンジする習慣をつけることもポイント。「これ、食べてごらん」「少しだけ食べてみよう」など声掛けをすると同時に、「食事は楽しい、おいしい」という感覚を育てることが大切です。



# みんな子育て応援団

## お得な割引、使っていますか？

1999年から、県が少子化対策などの一環として始めた「みんな子育て応援団」。四国新聞社との協働で、パワー

アップ。子どもと一緒にのお出かけがより楽しく、便利になるサービスを無料で受けられます。

### 子どもとお出かけ応援団

授乳やおむつを替えたい

ミルク用のお湯が欲しい

今日だけ子どもを預かってほしい

子育ての相談をしたい

### いつも安心応援団

### みんなトクだね応援団

子どもと一緒に出かけた時に、特典やプレゼントがあるとうれしいな

※加盟店舗やサービス内容などは、ホームページでご確認ください。

「みんな子育て応援団」は、社会全体で子育て家庭を支援する気運を高めたい」という趣旨に賛同した店舗や企業、団体が子育てに役立つサービスを提供します。使い方は簡単。パソコンや携帯電話から「KAGAWA KID'S CLUB」のホームページで、メールアドレスを登録するだけ。メールで招待状が届いたら、左の三つの応援団のサービスが受けられます。SNS(ソーシャル・ネットワークキング・サイト)で、同じ悩みを持つママたちと情報交換したり、日記を書くことができます。料金は無料。

### 無料会員登録だけで！ 充実のサービス

会員登録無料

#### 会員登録・サイトへのアクセス

- 1 URLを直接入力(PC、ケータイサイト共通)  
<http://kosodate.shikoku-np.co.jp>
- 2 空メールを送信  
k@4594946.jp へ空メールを送ると、URLが記載されたメールが届きます。
- 3 バーコードでアクセス →

#### ご利用方法



お知らせ

入会当初に登録したメールアドレス(ログイン時に入力するもの)を変更された、もう使われていない方は変更をお願いいたします。事務局からのお知らせなどが届かないケースがあります。変更はホームページ、携帯からできます。



## みんな子育て応援団大賞

## 募集



県健康福祉部子育て支援課では、子育て支援に積極的に取り組む団体や企業、店舗などを表彰する「みんな子育て応援団大賞」を募集します。子育て支援の内容について、地域の実情などに応じた特徴的な取り組みをし、広く県内に波及していくような活動をする団体が対象です。営利目的の取り組みは原則として対象外とします。

#### 対象

- ① 子育て支援活動を行っている県内のNPO、サークル、ボランティア団体等
- ② 地域子育て支援センターやつどいの広場などの子育て支援施設等
- ③ スーパー、コンビニ、レストランなど各種店舗、医療機関、保育所、幼稚園等公共施設で子育て家庭が利用する施設

#### 応募方法

所定の用紙に必要事項とA4用紙(1~2枚)に具体的な活動内容を記入し同課まで郵送または持参してください。応募用紙はホームページ(<http://kosodate.shikoku-np.co.jp>)でダウンロードできます。

#### 募集期間

2011年11月14日(月)~2012年1月20日(金)

#### 申し込み・問い合わせは

香川県健康福祉部子育て支援課  
みんな子育て応援団事務局

〒760-8570  
〒760-8572

高松市番町4-1-10  
高松市中野町15-1

☎087(832)3287  
☎087(833)1152

FAX087(806)0207  
FAX087(833)8993

書面審査の上、審査委員会による審査を行い、知事賞と四国新聞社賞を決定。表彰式は2012年3月中旬に行うほか、受賞者の活動は四国新聞オアシスで紹介します。

育児相談から親子の交流まで

■地域子育て支援センター

保育所等に併設し、入所園児に限らず地域の乳幼児子育て家庭等が相談可能。

■つどいの広場・かがわの広場

乳幼児を中心とした親子が集い、交流や情報交換を行っている拠点。

専門の相談窓口

■保健所・保健センター

乳幼児の発育や発達、言葉などの相談事業や親子教室など。

■児童家庭支援センター 児童家庭支援センターけいあい ☎0879-25-6067

児童養護施設に併設。地域の関係機関と一緒に、子どもと家庭についての相談。

■児童相談所

子どもや家庭に関するさまざまな相談(子育ての心配や不安、言葉や発達の遅れが心配など)。

県子ども女性相談センター ☎087-862-8861

県西部子ども相談センター ☎0877-24-3173

■子育てホットライン 県教育委員会 ☎087-861-4951

家庭教育の悩みや不安に関する電話相談。

■子どもホットライン 県教育委員会 ☎087-835-7867

いじめなど、子どもからの電話相談に、相談員が応じています。

■問い合わせ／県健康福祉部子育て支援課 ☎087-832-3287

保育所では、子どもが病中(発熱など)や病後(回復期)の場合は預かってくれません。そんな時は一人で無理せず、保護者に代わって子どもを預かってくれる「病児・病後児保育」を利用しましょう。県内では小児科医院や保育所に併設する施設が13カ所あり、看護師や保育士が保育に当たります。利用料金の目安は1日当たり2000円前後。詳しくは下記の実施機関にお問い合わせください。

【病児・病後児保育実施機関】

(2011年11月1日現在)

施設名	電話番号
香川医療生活協同組合へいわこどもクリニック病児保育はとぼっぼ(高松市栗林町)	090-6283-7443
トビウメ小児科医院附属病児保育室「子どもの家」(高松市伏石町)	087-865-3111
西岡医院病児保育室「レインボーキッズ」(高松市寺井町)	087-885-2863
小林内科小児科医院附属病児保育室「すこやかルーム」(高松市屋島西町)	087-844-8156
はらこども園病後児保育室(高松市牟礼町)	087-845-0234
総合病院回生病院(坂出市室町)	0877-46-1011
カナン子育てプラザ21「らっこ」(普通寺市生野本町)	0877-62-3695
にしかわクリニック病児保育室「げんきになあれ」(普通寺市木徳町)	0877-63-6500
三豊総合病院病後児保育室「わたっこ保育園」(観音寺市豊浜町)	0875-52-6685
小児科内科三好医院病(後)児保育室「チャイルド・ケア・システム・エム」(東かがわ市)	0879-25-3503
土庄町病児・病後児保育室「げんきっこ」(土庄町中央病院内)	0879-62-1211
内海病院病児・病後児保育室「オリブキッズ」(小豆島町内海病院内)	0879-82-2121
綾川町病児保育室「うぐいす」(綾川町国民健康保険総合保健施設えがお内)	087-876-1185



赤ちゃんの急病に参考になるホームページ

医療ネット相談 <http://www.medinfo.ne.jp/kagawa/>

こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>

夜間・救急診療について

病状が急変することの多い子どものために、休日の指定医療機関や夜間救急医療機関などをあらかじめ確認しておきましょう。受診の際には事前に電話連絡が必要です。

休日や夜間に急な病気で困った場合の電話相談

休日や夜間の急病で対応に困ったときは、「#8000」をプッシュすると、看護師への電話相談ができます(必要に応じて医師がサポートする体制です)。  
受付時間/毎日午後7時から翌朝8時まで ※プッシュ回線、携帯電話(主要携帯電話会社3社)からの利用が可能。それ以外は☎087(823)1588  
休日や夜間に急な病気で困った場合の診療所等

●高松市夜間急病診療所(内科・小児科)

高松市桜町1-9-12  
☎087(839)2299

診療時間/午後7時30分～午後11時30分 ※診療時間内は電話連絡不要

●高松市歯科救急医療センター(歯科)

高松市福岡町3-36-23  
☎087(851)1167

診療時間/「月～土」午後7時30分～午後9時30分「日・祝」午前9時～正午、午後1時～午後4時

●大川地区小児夜間急病診療室(小児科)

さぬき市寒川町石田東甲387-1  
☎0879(43)25221

診療時間/午後7時30分～午後11時30分

●香川小児病院(小児科)

善通寺市善通寺町26003  
☎0877(62)0885

診療時間/夜間

●三豊総合病院(小児科)

観音寺市豊浜町姫浜708  
☎0875(52)3366

診療時間/午後7時～午後11時

# 特産品への理解深め、ふるさとを誇りに 地域ブランドを知る 曾保みかん、ビワ作り

曾保小学校（児童数37人）では、120年以上の栽培の歴史を持つ地域の特産品曾保みかんやビワの栽培活動をしています。温州みかんや袋かけみかんなど、特に曾保地区で育ったミカンを「曾保みかん」と呼び、品質のよいブランドとして知られています。



▲「おいしくなっね」と願いを込め、丁寧に作業を進めます



▲ビワの袋かけ作業。用意した袋はあっという間になくなり、600枚を追加したのだとか

## 1年間を通して 栽培や収穫を体験

三豊市仁尾町にある曾保小学校では、約10年前から「総合的な学習の時間」に曾保地区の特産品である曾保みかんやビワの栽培・収穫体験を行っています。今年、体験に挑戦したのは3、4年生9人。地元の農家

の人たちを講師に、1学期はミカンの歴史や栽培方法、品種などの学習とビワの袋かけと収穫、2学期は三豊みかん共同採果場の見学、3学期はミカンジャム作りと年間を通して学びます。

日照時間が長く、温暖で雨が少ない気候と、水はけのよい傾斜地がミカン作りに適していることから、曾保地区はミカンの産地として知られています。栽培の歴史は120年以上とかなり古く、同小児童の約8割9割の家庭でもミカン作りが行われているといえます。さらに防風林として栽培が始まったビワも、ミカンとは収穫時期が異なることから、多くの家庭で栽培されこちらも特産品となっています。

4月に行われたビワの袋かけでは、一つの果房に4〜5個なる実を2個に減らす摘果を行いました。一つ一つの実を大きく成長させるため、摘果後、1本に数百もある果房に手作業で袋をかけていきます。高いところは脚立を使い、子どもたちは真剣な表情で作業を進め、先生や地域の人の手も借りながら約2時間かけて終えました。家庭では手伝う機会が少ないため、作業の前日におじいちゃん、おばあちゃんに作業方法を予習した子も。実際に体験することで栽培に携わる地元の人々の苦

「子どもたちに米作り体験をさせた」と、5年生を対象に「曾保ここ米プロジェクト」を実施。今年には観音寺市大野原町の水田を借り、田植えや稲刈りなどを体験しました。田んぼで虫を捕まえたり、どろんこになったり、米作り以外にも貴重な体験をしたよ。

「曾保地区には水田がないことから」と、5年生を対象に「曾保ここ米プロジェクト」を実施。今年には観音寺市大野原町の水田を借り、田植えや稲刈りなどを体験しました。田んぼで虫を捕まえたり、どろんこになったり、米作り以外にも貴重な体験をしたよ。

## 地域の良さを再確認 大切に思う心育てる

「曾保地区の良さを再認識し、ふるさとを大切に思う気持ちを養ってほしい」とは植田秀子先生。他にも学習発表会や運動会など、地域と密接したさまざまな活動を行っています。



▲ハッサク、温州みかん、ネーブル、はるみの4種類のミカンを使い、ジャムを作りました



高松市ゴルフスポーツ少年団

## ゴルフを通じ健康な体と心を育成

5月に発足したばかりの「高松市ゴルフスポーツ少年団」。県ゴルフ協会からジュニアの育成をと声がかかり、増田能成プロがコーチとなり、発足しました。小学生の男女19人が、ゴルフ部とスナッグゴルフ部に分かれて活動しています。

ゴルフ部の練習は体操で体をほぐしたら、1人200球のボールを打ち込んでいきます。経験やレベルに合わせ、練習内容は異なりますが、マンツーマンで体の動きやポイントを確認したり、ビデオを使って自分のフォームを確認。撮りためたビデオと練習ファイルは子どもの成長記録にもなります。「スポーツを通して健康な心と体を育てたい。成長したとき、子どもたちにゴルフを覚えてくれたらと思い、教え方も伝えています」と増田プロ。

早く始めることで、ボールとカップの距

離間や球の速さ、高さなどを体で覚えられます。長い距離よりも短い距離のショットが難しいゴルフでは、この感覚が身に付くことで将来、大きな武器になります。

増田能子プロが担当するスナッグゴルフは、子どもにもプレーしやすく改良されたニュースポーツの一つ。五角形のグリップで正しい握り方やルールを覚えられるなど、ゴルフの入門にも最適です。

ゴルフは毎週日曜に青春ゴルフセンター（高松市茜町）で午後2時～5時の間で都合の良い時間に練習をします。スナッグゴルフは第1・3日曜午後2時半～4時に坂出カントリークラブ（坂出市府中町）。見学も可能です。

問い合わせ

増田能成プロ ☎090-2788-4059

増田能子プロ ☎090-8285-5333



▲プロと一緒に体の動きを確認。アドバイス後すぐに飛距離が伸びることも



▲スナッグゴルフはマジックテープ製の的に、通常より大きめのボールをくっつけることで点数を競います

さぬきこどもの国イベント ☎087(879)0500

さぬきこどもの国クリスマスイベント

- ①クリスマスあそびうたライブ～つばさくんがやってきた♪～
- ②サンタより緊急指令!～迷子のトナカイを探し出せ～

●時/①12月23日(金・祝)②12月24日(土)、25日(日)  
●所/1階こども劇場 ●料/無料



あそび歌作家 鈴木翼氏



今年のクリスマスもさぬきこどもの国は楽しい催しがいっぱい!

- ①午前11時～午前11時40分・午後2時～午後2時40分  
数/各回先着200人(各回開演1時間前から整理券配布)
- ②午前11時～午後3時

デリバリーアーツ 劇団かかし座の影絵劇

～みなみのうみのおとぎばなし～

●時/2月26日(日)午後2時～午後3時(開場午後1時30分)  
●所/1階こども劇場 ●料/無料



南太平洋からやってきた、ゆかいでふしぎな3つのおはなし。  
むかしむかしずっとむかし、きみとぼくはともだちだった…。  
出/劇団かかし座  
第1話『パパアのはじまり』  
第2話『はたけのパナナはだれのもの』  
第3話『大ザメとしょうねん』の3話をお贈りします。

■主催/高松市  
■企画実施/(財)高松市文化芸術財団

■ふしぎ! サイエンス  
くまちゃんブランチで大車輪  
時/11月13日(日)①午前11時30分  
②午後0時30分③午後2時④3時  
所/1階こども劇場  
■Enjoy! パパママ  
♪開店! にがおえやさん 家族  
の顔を描いてみよう♪  
時/11月19日(土)午後1時④4時  
(受付午後3時30分まで)  
所/2階研修室  
■こども映画まつり  
①ホートン②トムとジェリー(ショー  
トストーリー)  
時/12月4日(日)午後2時③3時  
30分  
所/①1階こども劇場②2階研修室  
数/①小学生以上200人②幼児

50人  
■新春ことはじめくらまるとらまる人形  
劇団がやってくる♪  
時/1月3日(火)午後2時④午後  
3時(午後1時より整理券配布)  
所/1階こども劇場  
数/先着200人  
料/無料  
■新春かくし芸さちゅうさんのゆ  
かいなバントマイムショー♪  
時/1月8日(日)、9日(月・祝)午  
後1時30分④2時15分  
所/1階こども劇場  
数/200人  
■キラリ輝く技! あめ細工職  
人!  
時/2月12日(日)午後1時④4時  
所/わくわく児童館内

イベント

2012  
11月～2月

■鉄道模型(HOゲージ・Nゲージ)運転会  
時/11月5日(土)・6日(日)午前10時④  
正午、午後1時④4時  
所/県立ミュージアム2階西ロビー  
料/無料  
問/県立ミュージアム☎087(822)  
0247  
■ウィンターチャレンジイン屋島  
時/1月21日(土)④22日(日)  
所/屋島少年自然の家及びその周辺  
数/県内の小学4年生④中学3年生24人  
料/6000円程度(宿泊費・食費・保険  
料含む)  
申/はがきに氏名、性別、年齢(生年月  
日)、学校名(学年)、郵便番号、住所、電話  
番号、緊急連絡連絡先、保護者氏名(印)を  
記入し、下記へ12月1日④12月20日受付

問/屋島少年自然の家(高松市屋島東町  
34-1)☎087(843)4545  
■夢づくり体験ツアー  
時/12月10日(土)  
所/キザテア甲子園(兵庫県西宮市)  
数/県内の小学3年生④6年生 40人  
※3年生は保護者同伴  
料/2500円程度(昼食代、入場料の一  
部)  
申/11月24日までに所定の用紙(県HPか  
らダウンロード)で申込み(抽選)  
問/県庁県民活動・男女共同参画課内  
青少年育成香川県民会議☎087  
(832)3196  
■おはなし会  
時/第1・2水曜日、第2・3(12・2月はお  
休み)4土曜日、第4日曜日

所/県立図書館  
問/県立図書館☎087(868)  
0567  
■五色台少年自然センター  
高松市生島町423☎087(881)4428  
■入門! 星空教室  
時/12月3日(土)午後6時④9時、3月  
3日(土)午後6時30分④9時30分  
所/天体観測棟  
数/5組(各回1週間前から電話受付)  
※高校生以下は保護者同伴  
料/大人400円、小中高生300円  
■家族でもちつき  
時/12月23日(金)「午前の部」午前9時④  
「午後の部」午後1時④  
数/各7家族※12月1日午前8時30分④  
12月5日午後4時30分電話受付(先着順)

料/1家族1500円  
■わんぱく子! 冬の五色台へ  
時/1月6日(金)午前10時④1月8日  
(日)午前11時  
数/県内の小学4年生④6年生50人(抽  
選)  
申/往復はがきに住所、氏名、性別、学校  
名、学年、年齢、保護者氏名、電話番号、緊  
急連絡先を記入し、上記へ11月24日④12  
月8日受付(当日消印有効)  
料/6000円  
■家族でうどん作り  
時/2月26日(日)午前9時30分④  
数/15家族※2月12日午前8時30分④2  
月18日午後4時30分電話受付(先着順)  
料/1家族(3④4人分)1200円④5  
人以上の場合は2家族分で申込可)



さぬきこどもの国の

直径20メートルのドームいっぱい  
広がる星空に包まれてみませんか?



# プラネタリウムへGO

高松空港に隣接した大型児童館「さぬきこどもの国」にプラネタリウムがあるのをご存知ですか? あの「HAYABUSA」がきっかけとなり、今宇宙への関心が高まる中、子どもだけでなく大人も楽しめる本格的なプラネタリウムをぜひ体感してください。毎月19日の育児の日は観覧無料!

※KAGAWA KID'S CLUBに会員登録(無料)された方に限ります。  
K@4594946.jpあてに空メールを送ると登録サイトのURLが届きます。

## なるほど! プラネタリウムがスタート!

8月からスタートした「なるほど! プラネタリウム」(毎週土曜日)では、解説員による星空のお話だけを30分間、ゆったりと楽しめます。

## デジタル映像がすごい!

昨年度デジタル化の工事を行い、最新型のプラネタリウムを導入! 星空がよりきれいに、より分かりやすくなって驚きの星空体験ができます。

## 大迫力の3D!

ドーム全体を使って動画を映し出す技術で、全天周映像番組を上映! 「アースストーリー」では、大迫力の3Dで生命と進化の歴史を巡ります。

## 4 番組数が日本一!?

プラネタリウムの星空とCG映像を組み合わせた、星と宇宙に関する番組「プラネタリウム一般番組」が4本、より学習要素が高い「プラネタリウム学習番組」が5本。「全天周映像番組」が5本という番組数の多さ。いろんな番組があるので、何回訪れても新鮮な驚きを感じられます。さぬきをテーマにしたオリジナル番組など、ご当地色もたっぷり! ※上映スケジュールは<http://www.sanuki.or.jp>

◎【なるほど! プラネタリウム】

◎【アースストーリー】  
(全天周映像番組)

◎【さぬきから宇宙へ】  
(オリジナルプラネタリウム番組)

©GOTO

©日本科学未来館/アストロノーツ/MAGICA FORCE/D&D/シグナトゥー

**プラネタリウム観覧料** ※3歳以下は無料  
大人500円、高校生300円、中学生以下100円

高松市香南町由佐3209 ☎087-879-0500 9:00~17:00 休園日/毎週月曜日(祝日の場合は翌日)  
年末年始(12月30日~1月1日)は休園 ※年末年始以外の冬休み・春休み期間中は無休です

さまざまな企画通し

# 母子と地域が交流 刺激受け育ち合う

「子育て支援センター」は0歳～5歳児を対象に、家庭育児の親子同士の交流を図るため2000年4月に開設しました。孤独になりがちな家庭養育ですが、子育てを通してともに成長しようという活動が注目を集めています。



▲集まりは笑いが絶えない明るい雰囲気。親子ともに楽しい時間を過ごします



▲食事の準備をする子どもたち。家でも積極的にお手伝いするように

## ふれあいから学ぶ 思いやりや礼儀の心

「ふたば乳児保育園」園長が発案し、活動を始めた「子育て支援センターFキッズ」。家に居る親子を対象に、同年齢の子どもたちのふれあいや親同士の情報交換の場を提供しています。毎月4、5回行われる特

別な企画の内容はさまざま。今夏はスイミングスクールでの体験教室や宇多津臨海公園への遠足、育児講座、保育園児との交流で、誕生会や給食試食会への参加も。

取材当日はお母さん主体のサークル活動でクッキング教室が開かれ「サラダうどん」作りに挑戦です。参加した親子は11組。「おはようございませう！」と元気に入ってくる子どもたち。友達を見つけては早速遊びに夢中です。「初めて参加する子どもも不思議とすぐ輪に入って仲良く遊んでいます。おもちゃを取り合ったり、自分より小さい子と関わったりすることで、譲る気持ちや優しさが芽生えるようです」と支援センター長の真鍋さん。母親は料理と子守りの担当に分かれ、全員で子どもたちの世話をします。自分の親以外と触れ合うことで人見知りや少なくなり、注意されることで礼儀も学んでいます。

## 率先してお手伝い 自然に身につくしつけ

「サラダうどん」が完成すると子どもたちはおもちゃを片付け、机や座布団の準備を始めます。「活動に参加するようになってから、進んでお手伝いをするようになりました。ほかの子を見ていい刺激を受けてい



▲遠足やクッキングなど企画はさまざま。香川県警による交通安全教室など地域も協力的

るようです」と話すお母さん。家では食べない食べものもみんなと一緒に食べる、落ち着いて話を聞けなかった子が座って話を聞けるようになったなど、家庭ではなかなかできないしつけが自然と身につけているようです。また、母親同士で子どもの近況を話す光景も見られます。「ささいなことでも一人で抱え込むと苦しいもの。同じお母さん同士、いろいろ情報交換をして前向きに子育てに取り組んでもらえたら」と真鍋さん。不安が解消されることで親子の関係も良いものに。他県出身者や転勤族家庭の参加も多く、さまざまな場所に出かけることで地域の情報も得られ、活動の幅が広がったと話す親子もいます。「一人で悩まずにみんなで子育てを！」という同センターの考えは子どもたちの社会性を育むとともに、母親の心のケアにも役立っています。



# 子育てそぼくな疑問

香川県小児科医会 関口 隆憲

## Q

子供の食物アレルギーが心配です。どのような食品が原因となることが多く、どういうことに気をつけられればいいのでしょうか？

## A

食物アレルギーの原因は、6歳までは鶏卵、乳製品、小麦がほとんど。3歳までに50%、6歳までに90%は食べられるようになります。



シーシヨックがあります。

一般的に鶏卵、牛乳、小麦、大豆のアレルギーは3歳までに50%、6歳までに90%は食べられるようになると言われています。いつまで除去食を続け、いつ解除するのか明確な基準はありません。年齢や血液検査の結果を参考にしながら、加熱や発酵した二次製品などを少量から開始していきますが、かかりつけ医と相談の上進めてください。

食材の中で卵、乳、小麦、そば、落花生は法律で表示が義務付けられています。表示をよく確かめてください。

わが国の食物アレルギーの有病率は乳児期の5〜10%から、加齢とともに耐性ができ、学童期の1〜2%へと減少していきます。最近の小児食物アレルギーの原因食物は0歳から6歳までは鶏卵、乳製品、小麦が3大抗原で、その後は加齢とともにそば、えび、魚介類などが増えて上位を占めます。

食物アレルギーによる症状としてはじんましんや赤いぶつぶつなどの皮膚症状が最も多く、次いで鼻汁やゼーゼーという息、せきなどの呼吸器症状、目が赤くなる、涙が出るなどの目の症状がみられます。重症例としては意識消失やチアノーゼなどのアナフィラキ

## 【食物アレルギーの診断】

血液検査、皮膚テスト、食物負荷試験があります。血液検査が陽性でも食べて症状が出ないこともあります。食品を食べて、症状の有無を見る負荷試験が一番信頼できる検査方法です。

### ■鶏卵アレルギーの場合

加熱によりアレルギー症状が出にくくなります。症状の程度によって除去食品を選んでください。卵黄は卵白より症状が出にくく、風邪薬にも卵成分が含まれている場合があるので、注意しましょう。

鶏卵アレルギーの場合はインフルエンザワクチン、麻疹ワクチンに注意が必要と言われていますが、ワクチンに含まれる卵成分はアナフィラキシーを起こすほどの量は入っていません。ほとんど問題なく接種できますので、かかりつけ医に相談してください。

### ■牛乳アレルギーの場合

牛乳を完全除去するとカルシウムが不足がちになるので、アレルギー用ミルクか、小魚、海藻類などからカルシウムをとるよう心がけましょう。乳化剤は油を乳化させるもので乳製品とは関係ありません。整腸剤や下痢止めなどにも乳成分が含まれるので注意しましょう。

### ■小麦アレルギーの場合

大麦などの他の麦類はほとんど問題なく、麦茶もほとんど問題なく飲めます。

### ■アナフィラキシーショック

一度でもアナフィラキシーショックの経験があれば、飲み薬などの常備薬を用意しておくか、エピペンという自己注射薬を携帯しておくことをお勧めします。



明日に多くの夢がある

# あすたむらんど徳島

甲子園球場6個分(24%)の広大な敷地に、公園と徳島県子ども科学館を有する「あすたむらんど徳島」。「水と緑と光」をコンセプトにした遊具や展示物も数多くあり、体を動かしたり、楽しく科学を学ぶことができます。

## 子ども科学館

「科学技術と自然環境の調和」を共通のテーマとして、「宇宙と地球」、「生命と環境」、「科学技術と人間」の3つの展示テーマで構成された科学館。実験や実演などを多く取り入れ、直接触れ、操作しながら「考えてみる」ことができるよう工夫が凝らされています。

おすすめ1

### ムーンウォーカー

地球の約6分の1しかない月の重力を体験できます。そっとジャンプすれば、不思議な浮遊感が! 宇宙飛行士気分で、月面歩行を体験しましょう。

おすすめ2

### プラネタリウム

解説員による「今夜の星空」生解説を毎日楽しめるので、幼児からカップル、年配のご夫婦まで幅広い層に大人気! 世界一の明るさを誇る投影機が約3万8000個の星をドームに映し出します。団体での予約も受け付けています。

びよ〜ん  
びよ〜ん

おすすめ3

### サイエンスショー

ゆっくり座って、身近で楽しい科学の実験ショーを体験できます。



おすすめ4

### カミナリシアター

雷放電・アーク放電・沿面放電の3種類の放電の様子を再現! 大音響と光の動きは大迫力!



12月16日(金)~25日(日)  
クリスマスイルミネーションを実施!

- 12月16日(金)~25日(日)午前9時半~午後8時は、カレイドストリート周辺でクリスマスイベントを開催!
- 午後5時には、イルミネーションを点灯! ウェルカムガーデンを中心に、ブルーとホワイトのLEDが幻想的な空間を演出します。吉野川めぐりもイルミネーションが川面に映りロマンチックな雰囲気。ダイナミックなファイアーパフォーマンスなどを繰り広げる「火付盗賊」、あすたむオリジナル劇団「劇団☆満天」による星空と演劇をコラボしたお芝居(プラネタリウム館で実施)も見逃せません!

▲昨年話題をさらった直径12mの「半球形オブジェ」

▲LEDオブジェ「光の馬車」

▲見る者全ての目を奪い、心を盗みとる「火付盗賊」

クリスマスイベント案内 ファイヤーパフォーマンスは期間中の金・土・日に実施! 公演時間は18:45からスタート!!

# 地域の特産品を通して交流 「デラウエア栽培体験」

多度津町立白方幼稚園（園児数23人）では、ふるさとを愛する心を育てるために、地域の自然に触れ合う機会を多くもったり、地域とともに活動する体験を盛んに行ったりしています。

## JR海岸寺駅の清掃で 地域に恩返し

多度津町の白方地区は県内最大のデラウエア（種なし小粒ブドウ）の産地として有名。白方幼稚園では地域の自然と触れ合い、特産物を知ってもらおうと、同町内で50坪のブドウ園を営む地元農家と連携し、1年を通してデラウエアの栽培に関わる活動に取り組んでいます。

5月に花を観察し、6月には、実を付け始めた房を防水性の紙で覆う袋かけ作業を体験。病虫害や鳥害対策などを目的に行うもので、農家の人から仕方を聞き、一つ一つの房を紙で覆いホチキスでとめていきます。「おいしいブドウになってね」と声をかけながら丁寧に作業を進めました。8月上旬には収穫を体験。袋かけ作業や収穫以外にも、散歩時に成長を随時観察。2月に剪定されたブドウの芽を観察し、芽吹きを確認しています。成長を見守ってきた園児たちの喜びもひとしおで、収穫後みんな笑顔でいただきました。

「地域の方々と一緒にいろいろな活動をする中で、その思いや温かさを感じてほしい」とは園長の合田智子さん。老人会と一緒に園の畑で育てたタマネギやジャガイモを使ってカレーパーティーを開いたり、幼小と地域住民を交えた運動会をしたり。年間を通して小学校や保護者、地域との交流が盛んに行われています。合田園長も「子どもたちは地域の中で育ててもらっています。この体験が小学校でもつながっていけば」と話します。

地域の方の協力を受けて「何かお礼がしたい」と始まったのが、JR予讃線海岸寺駅で毎月行う清掃活動と手作りカレンダーの掲示です。昨年10月には四国運輸局長表彰を受けました。今後も地域の人と協力しながら、活動を続けていくそうです。



▲ぼうぎや雑巾を持って一生懸命作業する子どもたち。活動は2004年から毎月行っています

◀デラウエアの栽培体験の他、トウモロコシやトマトなどいろんな農作物の見学や知識を学びます