



ちろりん村では、生活クラブ保育園ぽむの給食調理をはじめ、地域向けの食育事業として子ども料理体験教室や離乳食教室、防災クッキングなどを開催しています。

今号では食育についての特集と、子ども料理体験教室『ふれーずシェフ』の参加者の声をご紹介します。

食育ってなに？

食育とは、食の体験を重ね、どんな時でも食べ続ける「食べ力」をつけることです。

家族と一緒に食べることから始まり、食べ物を育てたり、料理を作ったりしながら、食材の味や調理器具について学びます。「嫌いなものが食べられた」、「包丁が使えた」、「魚がさわれた」という体験が、「自分ってすごい」という自信につながります。



1月25日 子ども料理教室の様子(イワシのかば焼き)

子ども料理体験教室 **ふれーずシェフ**

2007年から毎月開催しているこの教室には、開催当初から通っている子もいます。お友達や兄妹も次々に入会してくれています。

生活クラブの食材を使った季節の一汁二菜が基本です。子どもたち自身が五感を使って楽しく学びながら、調理、配膳をします。

保護者からは「手伝いをしたがるようになった」、「食材や何を作っているかが香りでわかるようになった」、「自分は料理ができるんだという自信をもった」などの嬉しい声が寄せられています。

ぽむ園児の食育

生活クラブ生協の安全な食材を使って薄味で仕上げています。素材を活かした基本の和食が中心です。

季節の行事や食材に触れる機会を持ち、年齢に応じた調理体験をしています。

調理室の窓からは、だしのいい香りがただよい、野菜を炒めるジャージャーという音が聞こえます。

園児の
「お腹すいたー」
の聲が励みです
(調理員より)



10月27日 保育園でのうどんづくりの様子



講座・イベントのご案内とご報告

講座
開催

親子で参加

パパの
参加優先

防災クッキング

震災後の3日間を家族が
備蓄品を使って食べていけるヒントが満載！
自助力アップを目指しましょう！！

日時：3月29日（日）10:30～12:30
会場：エコプラザ西東京 多目的ホール
対象：3歳～小学生のお子様と保護者の方
（2人1組でご参加ください）

参加費：2,500円

*ご予約受付中！ 詳細はHPにて



年間
講座

子ども料理体験教室

ふれーずシェフ

日時：毎月おもに第2日曜日（8月はお休み）
午前 10:00～12:00・午後 13:00～15:00
会場：パスレル保谷 2階（泉町3-12-25）
対象：3歳～小学生
入会金：3,000円（器具使用料・保険料）
受講料：連続12,500円/5回分前納：材料費込
各回 3,000円/1回：材料費込

*新年度受講者募集中！ 詳細はHPにて

講座
開催

食育講座in下保谷児童センター

親子でわくわく クッキング体験

日時：2月13日（金）10:00～11:30
会場：下保谷児童センター
対象：3歳～未就学児の親子20組

*申し込み・問い合わせは、
下保谷児童センターへ TEL 042-422-8346



報告

クリスマスイベント in エコプラザ西東京

積み木と遊ぼう！

12月20日、たくさんの積み木を使ったクリスマス特別企画「積み木と遊ぼう！」が行われました。

参加者は、和久洋三先生考案の、童具館の積み木と大量のビーズでダイナミックに遊びました。積み木と、モザイクを使って色彩的にも美しい街づくりと、楽しさとハラハラ感いっぱいの円筒ドームをつくり、親子の歓声が聞こえました。



たくさんの積み木に囲まれて



会場いっぱいにはできあがった迷路

巨大迷路で遊ぼう

12月21日、廃材の段ボールを使った「巨大迷路で遊ぼう」を開催しました。今回は「作り隊」として小・中学生の参加を得て、工夫をこらした迷路が出来上がりました。

当日は約100名の方たちが「遊び隊」として参加、かわいい顔を窓からのぞかせる姿が見られました。最後は惜しむ間もなく、壊し隊のフルパワーであっという間にきれいに片付き、楽しい一日が終わりました。

12・1月の
活動報告

カナダ生まれの「参加者中心の親支援プログラム」

ノーバディズ・パーフェクト講座

ノーバディズ・パーフェクト講座は、0～5歳児(就学前)までのお子さんを育てているお母さん・お父さんが対象です。参加者が日ごろ感じている悩みや関心のあることについてグループの中で話し合います。テキストを参考にしたり自分のことや子育てを振り返り、自分らしさを見つけていくものです。

グループではファシリテーターが話し合いのお手伝いをします。ちろりん村では、3名のファシリテーターが活動しています。昨年10～11月に開催された回では、9名の参加者とともに5つのテーマでお話をしました。

- 食事について
- 女性としての自分
- パートナー(夫)
- 子どもとのかかわり
- 地域情報

同じ悩みを持つ子育て中のママたちが課題を共有して話し合いました。

この他の親支援講座の紹介 「BPプログラム」

初めて赤ちゃんを育てる0歳児の母親が対象です。ワークショップ形式で、知識を学ぶだけでなく、参加したお母さん同士が話し合い、育児の知識やスキル、親の役割などを一緒に学び、深めていきます。ちろりん村ではBPプログラムのファシリテーターがいます。出張講座もできますので、ご相談ください。



参加者アンケートより

- ◆リフレッシュできるので、参加して気持ちが軽くなりました
- ◆同じ悩みを持った仲間からのアドバイスが役に立ちました
- ◆自分が子育てを頑張れていることを再認識できました
- ◆できなくて当たり前と思えたことが良かったです

ホームスタート・西東京

ともに考える

第1回協議会を開催

ホームスタート・西東京の第1回協議会が、1月20日に住吉会館ルピナスで開かれ、発足して1年間の活動を報告しました。

この協議会はホームスタート・西東京の活動に関わる行政や保健師などの専門家が集まり、年間25件(訪問回数150回以上)の活動事例を知ってもらい、その課題についてともに考えていこうというものです。

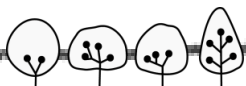
当日は、市の健康課や協働コミュニティ課、子育て支援課、子ども家庭支援センターや社会福祉協議会、民生委員の方の参加により、ホームスタートの活動をどう広めてゆくか、また、難しい課題のある訪問家庭をどのようにフォローしていくか、熱心な討論が行われました。

子育てメッセに参加しました!

12月23日、国際フォーラムで開かれた東京子育てメッセに、東京6スキームが一斉に集まり、ホームスタート・西東京からも参加し広報活動をしました。



国際フォーラムでの広報活動の様子



大きな遊び

家ではできない大きな遊びがやみつき。
大人も一緒に楽しめました。

積み木にもまた参加したいです。
(積み木・巨大迷路参加
: 父・母・子2歳)

壊し隊

段ボールの迷路を壊すのを、とても楽しんでいました!!

(積み木・巨大迷路参加
: 父・母・子6歳・子4歳)

参加者のひろば

違いが分かる

味の違いが分かるようになり、
自然のだしを美味しいと感じる
舌になりました。料理をしていると
「何かやることない?」と手伝って
くれることが増えました。

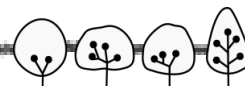
(子供料理体験教室参加: 子8歳)

初体験

初めて母乳以外のものを体験し、
おかゆを完食しました。上の子の
時は毎日楽しくつくっていましたが、
これからはとりわけメニューで賢く
時短していかなければと考えてます。

月齢の高いお子さんへのアドバイ
スも参考になりました。

(離乳食教室参加: 母・子6ヶ月)



賛助会員募集

ちろりん村では、子育て支援の活動を継続し、新たな活動を広げていくために、賛助会員を広く募集しています。いただいた会費は、子どもが健やかに育ち、親が子育てに喜びや楽しみを持てる社会の実現のために、大切に活用させていただきます。

皆さまのご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

◎年会費

- ・個人会員(1口) 3,000円
- ・団体会員(1口) 5,000円

*何口でも構いません

◎会員特典

- ・活動報告(本紙)の送付 年4回
- ・講座・イベントのご案内
- ・活動報告(本紙)へのお名前の掲載
(掲載可能の方のみ)

◎振込先 ゆうちょ口座: 記号 10020 番号 39047571

特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブちろりん村

※ゆうちょ口座間の振替は、手数料がかりません

各種講座やホームスタートのお申込み・お問合わせは…

NPO法人ワーカーズ・コレクティブちろりん村

TEL・FAX: 042-425-0788

E-mail: chirorinmura@mbn.nifty.com

<http://npochirorinmura.jimdo.com/>



今号では「食育」について特集しました。ちろりん村の食育活動のひとつである離乳食教室には、毎回定員いっぱいママと赤ちゃんが参加してくれています。ママたちはメモをとったり写真を撮ったり、真剣そのもの。「初めての食材もいっぱい食べてくれました!!」と嬉しそうに帰っていける母子の笑顔に、私たちも嬉しくなると同時に、食べることの大切さを改めて感じます。(M)

