

東郷堂 Mama's 新聞

TOGODO MAMA'S NEWS!

東郷堂エリア在住のママ達が記事を書いています

第2号

2016年5月発行

暮らしの中に新聞を
東郷堂
発行責任者：取締役常務 鈴木永

お問い合わせ先 有限会社 東郷堂

住所：上田市材木町 2-12-6

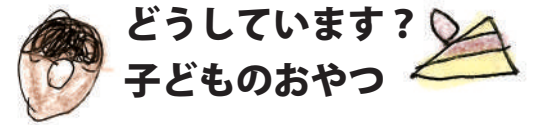
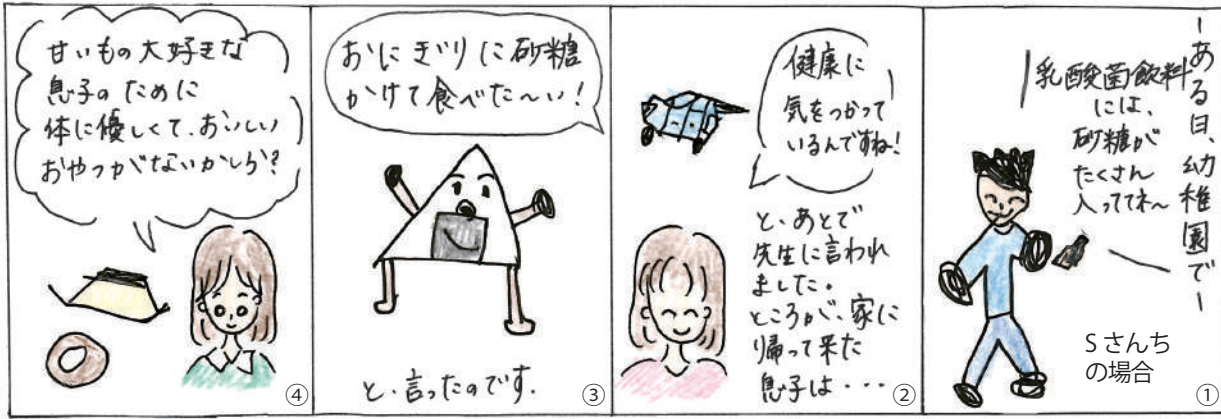
☎：0120-24-7205 FAX：0268-25-3666

mail：mama@togodo.co.jp

contents

- どうしています？子どものおやつ（子ども部）
- みんながってみんないい社会を目指して（社会部）
- ご主人必見!! 気になるけど聞けない！
奥さまのホンネを調査!!（ママ部）
- 女性の元氣とキレイを作るレシピ（ママ部）

創刊号に、たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました。
本号へもご意見・ご感想をお待ちしております。



甘いものや市販のスナック菓子を食べたがるけれど虫歯やカロリーが気になるし、お金もかかる。食育しなきゃとは思いますが手作りできない。おやつを食べると夕飯を食べなくなって困る。




子どものおやつに悩むママたち
さまざまライフスタイルを持つママと子どもたち。おやつはとりあえずおなかを満たす」だけではないと理解はしているものの、それぞれに悩みや行き詰まりを感じ

頼るのは市販のおやつ?
ママレポートや東郷堂の方々を中心にアンケートに答えていただいたのは35名。
そのうち一番多かった「ふだんのおやつ」は、市販のスナック菓子やチョコレート菓子でした(14名回答)。その他、せんべいや果物、アイスやゼリーと続き、しっかりと食べたいという子どものためにおにぎりやパン・いもなどを用意したり、逆におやつは与えていないという声もありました。



アンケート調査!
Sさんのエピソードをきっかけに「子どものおやつ」についてマレポーターに問いかけると、みなさんそれぞれに迷いや悩みを持っていくことがわかりました。
そこで今回は幅広い年齢層のママたち(お子さんは0〜24歳)にアンケート調査を行い、上田ママたちのリアルなおやつ事情や共感できる悩み、そして今日から役立つおすすめおやつをまとめました。



富士アイス
海野町にある、行列の絶えない名店。
みんなが大好きな志まんやき。自家製あんがたっぷりつまった、あんことクリームの種類。1個80円という値段もうれしい。「まとめ買いしてラップにくるんで冷凍。レンジで1分、トースターで1分加熱して食べると熱々カリカリでおいしい!」
(1歳男の子ママ)
営業時間 9:30~19:00
定休日 火曜日



じていることもわかりました。
番外編：乳幼児ママの声
・おやつで遊んでしまう。
・車に乗せる時にあげていたらクセになってしまった。
・上の子と同じおやつを食べたがるので、甘いものデビューが早い。
オススメおやつを試食!
子どもの喜ぶ顔が見たい。でも、育ち盛りの身体の健康も大事...。
そこでママレポートと子どもたちが、アンケートで紹介してもらった、忙しいママたちも上田で手軽に買えるおやつを試食してみました。

- ①「食べるやわらかにぼし」
215円 ツルヤで購入
やわらかくて食べやすい。
(7歳女の子)
 - ②「小魚とカシューナッツ」
「小魚とアーモンド」
各215円 ツルヤで購入
甘いものやスナック菓子が好きだと思っていたけど、小魚を気に入ってびびりした。
(7歳女の子ママ)
 - ③「きらず揚げ」 塩味/黒糖味
各248円 ツルヤで購入
歯科衛生士さんにも、噛む練習になるとおすすめされたおやつ。ぽりぽりという音を立てて、かじりながら食べていました。噛み応えがあるのか、少ない量でもおなかいっぱいになるみたい。
(1歳女の子ママ)
 - ④「スティックパン」 プレイン/トマト&キヤロット(6本入り)
各140円 シヤトレーゼで購入
甘くて噛みやすく、小さい子どもにも食べやすそう。
(1歳女の子ママ)
- ※調査時点(2016年5月現在)の税込価格になっており、変更になる場合もあります。
市販の商品もうまく使いつつ、おやつ時間が親子のお楽しみみの時間になるといいですね。

不定期連載シリーズ1
みんながって
みんないい社会を
目指して

この取材を通して、出合った言葉があります。それは、「困らせる子は、困っている子」。

このようにとらえると、「子どもにしてあげられることは何か？」と考えることができるのではないのでしょうか。

「個性の強い子」の母親は、周りの理解を得られず、パートナーにも相談できないまま、一人で抱え込んでいる場合もあるようです。

今回は「個性の強い子」を持つお母さんに話を聞きました。

◆ 私には、小学生の子どもがいまいます。いわゆる学校で求められる標準・平均の枠に入らない子です。

ほかの子よりも「初めてのこと」や「人とコミュニケーションをとること」が少し苦手な、新しい環境に慣れるのに時間がかかります。

入学やクラス替えの度に新しい人間関係に戸惑い、その一人ひとりと信頼関係を築くために人一倍、時間がかかってしまいます。

そして、この間にお互いの距離感がかめずに友達とトラブルになることが重なり、学校ではトラブルメーカーだと思われる場合もあります。

短所ばかりに目が行く現代社会の中では、生きにくいタイプだと思います。

けれども、家庭で過ごしているときは、違う面を見せてくれます。

病院や図書館では静かにできますし、朝5時に起きて夜は9時に寝る生活リズムを持っています。

学校で過ごす時間は、いわゆる

「いい子」の枠に入らないかもしれませんが、ですが家庭で過ごす時間を母親の私から見ると、低学年の割には、よくできている方だと思います。

大人にも、人前に出るのが苦手な人、じつとしていのが苦手な人、変わっていると言われる人：いろいろな人がいると思います。

人前に出るのが苦手な人は、コツコツ積み重ねていく作業が得意かもしれません。じつとしていのが苦手な人は、体が動かすことが得意かもしれません。変わっていると言われる人は、ほかの人が思いつかないような個性的なアイデアの持ち主であるかもしれません。

◆ 適材適所という言葉があるように、みんな得意なことが違って、それぞれ得意なことを活かしているからこそ、社会は成り立っているのではないのでしょうか。

そのことを、ぜひ、考えて欲しいと思います。

子どもは未熟で上手にできないこともたくさんあるかもしれませんが、無限の可能性を秘めています。標準とか平均とかにとらわれないこと、子どもたちの良いところに気づいてほしいです。

◆ 困っている子を助けてあげられる一番身近な存在は、母親でしょう。

そして、母親やその家族を助けられるのが「社会」ではないでしょうか。

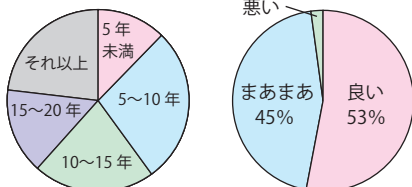
そんな想いをこめて、これから取材を進めていきたいと思っています。

◆ この記事にご意見のある方、共感された方、いま同じように困っている方、感想をお寄せください。

ご主人必見!! 気になるけど聞けない!
奥さまのホンネを調査!!

～夫婦のコミュニケーション～(アンケート数70名・20～70代)

Q. 結婚何年目? Q. 夫婦の関係は? Q. 記念日での嬉しいエピソードは?



・サプライズでプレゼント(ケーキや花束)
・記念日になった瞬間、「これからもよろしく」と言われた

Q. 一緒にいないときの連絡手段は? Q. 平日2人だけの時間は?



Q. ご主人とのコミュニケーションで気をつけていることは?

・感謝の気持ちを具体的に言葉にする
・干渉しない
・気持ちをためこまず伝える
・夫をたてる

Q. 記念日の過ごし方は?

・2人または、家族で特別な食事
・毎年、家族写真を撮る

Q. 記念日のがっかりエピソードは?

・忘れていた…多数
・長年一緒にいるのにプレゼントの好みが変わっていない

アンケートを終えて…

- ・どんな小さな事でも、感謝の気持ちを伝えること
- ・少しの時間でもいいので、会話を増やすこと
- ・自分が思っている事を口に出して伝えること…が

大切☆ 大切なことだと思います。



女性の元氣とキレイを作るレシピ

鶏手羽元と長芋のサムゲタン風スープ
by.sori's kitchen



材料(4人分)

- 鶏手羽元… 8本
- 長芋… 長さ15cm位
- しょうが… 2片(薄くスライス)
- にんにく… 1かけ(まるごと)
- 塩… 適量
- 細ねぎ… 適量

1. 鶏のくさみを消すため、フライパンで鶏手羽元を軽く焼く。
2. 長芋は皮をむき、縦に8等分する(大きめの棒状)。細ねぎは小口切りにする。
3. 鍋に鶏手羽元を入れ、浸るぐらいの水を加える。しょうがとにんにく、長芋を入れて、中火で30分ほどじっくり煮る。
4. 肉が柔らかくなったらできあがり! 器に盛って、お好みで細ねぎと塩をかけて食べる。

おすずめポイント♪
・鶏肉(特に骨付)はコラーゲンが豊富♡
骨を強くする効果も♪
・長芋には疲労回復に効果アリ♡
しょうがなどの相乗効果で身体もホッホッホ♡
冷え症女子にぴったり♡

ママ'sレポート
・とにかくカンタン!
煮込んでいる間に味噌汁もあてにできる♡
・あてにできる♡
カレーの時にあてに!