

のびすく仙台 イベント報告



11/20 (水) グループ相談 「栄養満点！常備菜レシピを知ろう」

講師：青葉区家庭健康課保健師・栄養士

健康的な食事のとり方や生活習慣病、常備菜レシピ集、子ども向けの調理の工夫などを教えていただきました。

「宮城県のメタボ該当率は全国ワースト2位です。生活習慣病を防ぐために、1日3食、栄養バランスの良い食事を心がけ、みんなで楽しく食べることで、健康的な生活習慣を身につけましょう」との話がありました。

☆常備菜のメリット☆

- ①時間をかけずに調理でき、手軽に野菜が食べられる。
- ②アレンジを加え、飽きずに食べられる。(子ども向けに大きさや固さを調整。大人向けに食材、味を足してみる)
- ③常備することで栄養が不足しがちな災害時に普段の食事ができる。

※常備菜レシピ集は「仙台市 常備菜 レシピ集」で検索してみてください。アレンジ方法もあります。

11/22 (金) 支援室にあそびにおいでよ

出演：地域子育て支援センター職員

青葉区内の支援センター・支援室より9名の保育士さんたちがきてくれました。各施設の紹介があり、お母さんたちは「6カ所もあったんだね」と驚きながら熱心に説明を聞いていました。

後半のお楽しみ会では、手遊びやパネルシアターなど、親子一緒に楽しみました。



11/21 (木) 託児付料理教室 「おいしい♪楽しい♪簡単和食」

【共催】仙台市ガス局

鶏つくねの照り焼き、たまごポテトサラダ、ツナと塩昆布の炊き込みごはん、チーズクッキーを作りました。お母さんたちは、おしゃべりもしながら、真剣な表情で料理をつくっていました。

とてもいい雰囲気の中で食事も終わり「とても楽しかった。」「託児付で気軽に参加しやすかった。」など嬉しい声もありました。



12/8 (日) みんなでうたおうクリスマス

出演：かつちゃんれいちゃん(栗石勝彦さん、栗石玲さん)

おなじみのアニメソングの演奏をたっぴりと楽しみました。

大人も子どももノリノリで、手拍子をしたり歌をうたったり…。♪パプリカ♪の曲に合わせて、ダンスを踊るお子さんもいました。

クリスマスソングが流れると、みんなのところにサンタクロースが登場！スタッフ手づくりのクリスマスオーナメントをもらって、笑顔と歓声があふれました。

ひと足早いクリスマスを、のびすく仙台で味わっていただくことができました。



帰ってきた！
パパのコラム！！



親バカ万歳 パート2

『会社行っちゃダメだよ』

私が「ぎゅーっ、チュッ、いってらっしゃい。元気に帰ってきてね。」と言うと、小さい黒いカバンをもった2歳半のころの息子は「ぎゅーっ、チュッ、いってくるね。」とお辞儀して押し入れに入っていきます。ほんとうにめんこいんです。

ある朝、息子が「かいしゃ、いっちゃだめ！（自分も）かいしゃいく！」と滅茶苦茶になったことがありました。朝の忙しい中でしたが、妻の機転でダンスの下にあった古いワイシャツを息子に羽織らせました。「これ、着る？」と妻が聞くと、息子は「いっしょ、おとうさんといっしょ！」とニコニコです。そして、長袖の部分と胴周りの部分をはさみで切って、息子の会社用のワイシャツができあがりました。さらに、息子のズボンの中でスラックスズボンっぽいやつがあったので、それを履かせました。「おー、ちっちゃなサラリーマンだな。一丁前だなあ。」その日も私は、息子にぎゅー、チュッとしてもらって会社に行きました。

佐々木 健二 (くろべ)

【プロフィール】特別養子縁組で三児の父親になる。鉄道会社の建築技術者、西公園プレーパークの会副代表理事