

見る

夜空を眺めていると、たくさんの美しい星が輝いています。明るい星もあれば暗い星もあり、星が群がっているところもあれば、まばらなところもあり、不規則な分布です。

夏の夜空で目をひくのは「夏の大三角形」や「天の川」。夏の大きな三角形は3つの明るい星から成り立っています。最も明るく高いところにあるのがこた座のベガ、2番目に明るく南寄りにあるのがわし座のアルタイル、3番目がはくちょう座のデネブです。

天の川は太陽系が含まれる銀河を内側から見た姿で、恒星やガスが帯状に集まったものです。街灯の影響を受けにくい、暗く、空が澄んだ場所で探してみてください。(執筆:引地)

嗅ぐ

サークル「やんちゃんこ」では、バラの季節になるといつも、園田の農業公園に遠足へ行きます。公園いっぱいに見事に咲いたバラの花の香りを匂いながら散歩をしていきます。

「どの色のお花の匂いが好きかな?」「よく匂ってみてね」と促し、「これがバラのお花の匂いだよ!トイレの匂いじゃないんだよ!」などと笑い話をしながらのんびりと歩きます。(執筆:やんちゃんこ代表 濱田)



味わう

食育の分野で子どもに伝えることはいろいろあります。たとえば栄養バランスのよい献立を規則正しい時間に食することの大切さ、濃い味つけではなく食材そのものの味覚を味わうこと、孤食・個食ではなく家族のコミュニケーションの場として食卓を囲む時間を作ることなど。

それらのきっかけとして、ぜひ食材を“見つける・知る”ことを、子どもたちと一緒にしてみたいかがでしょうか?スーパーやコンビニではなく市場を歩き、魚屋さんにある切り身ではない1匹魚を見たり、八百屋さんにあるものと果物屋さんにあるものの違いを知ったりすることで、食への興味をもたせてあげてほしいのです。ほかにもお肉屋さん、お豆腐屋さん、お菓子屋さんなどを探しながら、いろいろな会話をしながら、ぜひ楽しいお買い物タイムを子どもたちと過ごしてみてください。(執筆:やんちゃんこ栄養士 中野)

「節電」の言葉が生活になじんだ今夏、お子さんと図書館の「おはなし会」で心ゆったりな“聞く”時間を過ごすのはいかがでしょうか。

おかあさんといっしょ(0~2才)、小さい人(3~6才)、大きい人(小学生)で時間帯が分かれています。また、0~3才くらいの子どもと保護者を対象に絵本や手遊びを楽しむ「コアラくらぶ(中央)」「ラッコくらぶ(北図書館)」もあります。

中央図書館では8月下旬まで節電関係の本もライナップされていますよ!(執筆:松崎)

中央図書館(城内27) 6481-5244

北図書館(南武庫之荘3-21-21) 6438-7322

※各地区の公民館・分館、地区会館(園田・中央)でも図書閲覧、貸出・返却ができます。全施設の蔵書がインターネットで検索・予約でき、どの施設でも受け取ることが可能です。

聞く



市内に「テルってる畑。」という、完全無農薬で一生懸命お野菜を作っている場所があります。この仕組みで珍しいのは、欲しいお野菜を自分で摘み、その分を購入できることです。

息子も喜ぶかな〜と軽い気持ちで、2歳の子を連れて行きました。その時の収穫物はイチゴとチンゲン菜。食べ放題ではないとはいえ、まさか地元でイチゴ狩りができるなんて思ってもいませんでした。

息子は、チンゲン菜はチャーハンにこっそり混ぜれば食べてくれますが、単独で炒めても食べてくれません。帰宅後、食卓に出したときも最初は案の定、見向きもしなかったのですが「このチンゲン菜は一緒に引っ張って収穫したやつだよ」と教えると「僕がしたやつ?」と言い、一口食べてくれました。食べてみると、無農薬で新鮮なものあっておいしかったのでしょ。私の分がなくなるほど食べました。

子供って不思議ですね。嫌いなのは味のせいとついつい思ってしまうのですが、そうではないんですね。自分で収穫した体験で、嫌いな野菜の克服もできちゃいました。

もっともっと実際に触って、見て、興味を持ってほしいと思ったので、後日、家庭菜園も始めました(夏野菜は育てやすいですね)。トマトが緑色になってから赤くなることも初めて知ったようです。最近、朝の日課として野菜の水やりをお手伝いしてくれています。野菜に話しかけたりして、それを見ているこちらも楽しい時間です。(執筆:青木)

露地農園テルってる畑(食満3-24-18) 駐車場15台

<http://terutteru.wordpress.com/>

触る



五感を使うといつても具体的にどうすればいいの? そのヒントになるメッセーシヨラムをお届けします。