

こもっ子mama

発行：No.71 令和5年3月1日

社会福祉法人 菰野町社会福協議会
こもっ子mama編集委員会

〒510-1253 菰野町潤田1281

保健福祉センター「けやき」

Tel059-394-1294 fax059-394-3422



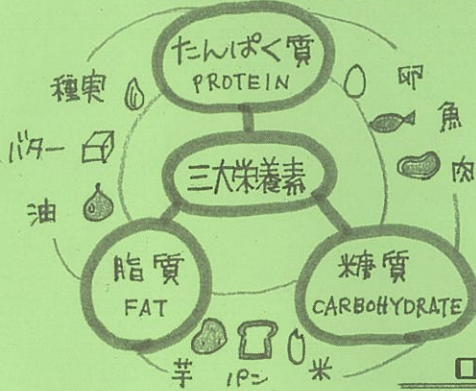
2023 春

「ロカボ」って知ってる？近年よく耳にするようになったのではないのでしょうか。
極端な糖質抜きではなく、美味しく楽しく「適正糖質」を摂取することを言います！
緩やかな糖質制限は健康的なダイエットにもつながりますよ！！

ママ向け！

美味しく・楽しく「ロカボ」Life♪

無理なく日常生活に取り入れて、少しの工夫で続けられるので気軽に Let's Try!



糖質の多くは「炭水化物」に含まれていて血糖値を上げる原因に！血糖上昇は身体に大きな負担がかかるんです。重篤な病気へと発展することもあり！！

どんなものにも含まれていて、普段何気なく摂取している糖質。これを機に少し見直してみるのもいいかもしれません♪



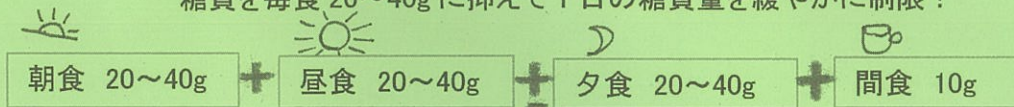
ロカボの基本ルール

糖質を毎食 20~40g に抑えて 1日の糖質量を緩やかに制限！

ごはん 1杯の糖質量 約 35.6g



お茶碗半盛りがちょうどいいね♪



1日の糖質量 70~130g 以内を目指そう！

その1
パッケージの栄養成分表示をチェックして「糖質量」をいつも確認しよう！

栄養成分表示 (1個当たり)

| | |
|-------|----------|
| 熱量 | 145 kcal |
| たんぱく質 | 5.6 g |
| 脂質 | 4.7 g |
| 炭水化物 | 20.1 g |
| 食塩相当量 | 0.6 g |

この表示値は、目安です。

糖質 = 炭水化物 - 食物繊維

糖質が表示されていない場合は、炭水化物の量を大体の糖質の目安とすれば OK!

その2

糖質オフのパンや麺などの代替品を活用しよう！
大豆やふすま(ブラン)、こんにやくをベースに作られたものが多く、タンパク質や食物繊維が豊富！
今やコンビニでも取り扱ってるよ！

その3

調味料を工夫しよう！
意外と糖質が多いのが、砂糖・はちみつ・みりん・料理酒・ケチャップ・ソース類。糖質の少ない調味料をセレクトしよう！

ロカボ向き調味料

- ・塩
- ・バター
- ・オリーブオイル
- ・穀物酢
- ・合わせ味噌
- ・醤油
- ・マヨネーズ

その4

食べる順番も大切！！
ベジファーストよりカーボラストを心掛けてみよう♪
よく野菜を先に、と言われるますが、それよりも糖質を最後に食べる「カーボラスト」を守ってみましょう！血糖値の急上昇を防いで、太りにくくなるだけでなく、血管に余計な負担をかけない健康的な食べ方なんです！

ロカボ Life のポイント♪

ちりつもダイエット！
ちょっとした工夫・続ければ大きく変わる♪



菰野町内で活躍中の寄せ植えデザイナー
マリア・ジ・プラッツの河合さんに
取材しました!!

お家にハーブを取り入れてみませんか

普段のお料理にハーブを取り入れている、取り入れたいと思っ
ている方もいらっしゃるでしょう。

ご自宅でハーブを育てれば、必要な時の必要な分を収穫し、新
鮮なハーブの香りを楽しむことができます。

また、お料理だけでなく花を楽しんだり、虫よけ効果もあつたり
と色々活用できますよ。



ハーブの苗は4月頃から始めるので
園芸店でチェックしてみてくださいね!!

はじめて育てる+食す 寄せ植えのコリとオスズメのハーブ

○寄せ植えを作るときには、苗の高低差や質感、形、色
のコントラストを意識した寄せ植えのちょっとしたテクニ
ックを使うとおしゃれな寄せ植えが出来ますよ。

○ラベンダー
花の美しさと香りの良さを兼ね備えているラベンダーです。寄せ植えの
一番後ろに、「背の高い背景になるもの」としてもぴったりです

○ワイルドストロベリー
イチゴ独特のかわいい葉っぱの形や、かわいい花、実を手前
のアクセントに

○ミント
ミントは種類が豊富です。それぞれ草姿や色も異なりますし、
含まれる成分も種によって違い、香りも異なります。使う用途
や寄せ植えのバランスをみて、お好みのミントを選ぶのも楽し
いですね。

○ホーリーバジル
「万能ハーブ」「神聖なハーブ」「不老不死の靈薬」とも呼
ばれ、古くから優れた薬効のあるバジルとされています。
沢山葉っぱを摘み取ったら是非バジルソースを作ってみて!

○他にも、タイムやローズマリー、カモミール、ルッコラなど手にい
れるハーブは色々あるのでお好みで選んでみてくださいね。

✿ オシャレな焼き菓子をいただきました
父:「これ、ラコッシュエルやる?」
娘:「はあ? フロッシュツェルせし」
息子:「ディズニーかっ!!」
間髪入れず姉弟揃って
鋭いツッコミ!!
2人とも成長したね 笑
P.N 二毛のラコッシュ逆転家族

✿ 正月のお餅で、ばあばが作ってくれる
アジ、家族みんな大好きなんですよ
幼稚園児の娘達は
♪ やめられない 止まらない~
ばあばの作ったおいしいアジ♪
某CMソングに集めて歌いながら食べてます。
P.N ドクターストップアジちゃん

✿ 虫に刺されるとすぐ腫れる息子。
息子:「かゆいよー!」
母:「また刺された?」
息子:「...また」
無表情やで 大丈夫!
...うん、無症状やけど
表情ないのはババ顔です(一)
P.N 喜怒哀楽ママ



✿ 5女の息子とお風呂でしりとり中...
りんご(母) → ゴリラ(息子) →
ラッパ(母) → 10人(息子) → 7みき(母)
→ キレイなモデルの
おねえさん(息子)
"ん"で終わってるし。
急にどうしたの?!(笑)
P.N はるなまーま

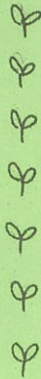
春の足音が近づいてきました。今回は菺野町図書館より「春におすすめ絵本」とボランティアさんによるイベントの紹介です。お子さんと一緒に絵本の世界でも春を感じてみませんか？

おでかけのまえに

筒井頼子/さく
林明子/え
(福音館書店)



小さい女の子あやこちゃんのはずむ心をあたたかく描いた絵本。イヤイヤ期真っ盛りのお子さんをお持ちの方にぜひよんでもらいたいです。春を感じる日が増え、ピクニックにでかけたくなるこの時期にぴったりな一冊です。



「親子でスキンシップしたくなる」をコンセプトに描かれた0.1.2歳向け赤ちゃん絵本。特徴は「ばたばたする」こと。ページを閉じると、カラフルなちようちょさんや、まっしろなどりさんが、ひらひら。「手」と「声」を使いながらお子さんと楽しんでくださいね。

ばたばたえほん

miyauni/さく
(エンブックス)



ボランティアさんによる

絵本の読み聞かせ・朗読劇を楽しもう♪

場所:菺野町図書館1階
おはなしルーム
(お申込みは必要ありません)

- 毎月第2・4土曜日 14:00~14:30 楽しいおはなし会…みつけ！さん
- 毎月第3土曜日 11:00~11:30 朗読劇…朗読劇豆さん
- 毎月第4木曜日 15:30~16:00 英語と日本語の読み聞かせ…西川恵子さん
- 民話がり (こもの菊・真菺の会・松寿会) は不定期

新年度も行う予定です。
詳しくは図書館までお問い合わせ下さい。

おいしいものみつけた!

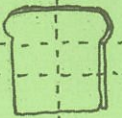
子どももよろこぶ「食パンアレンジ」を紹介します!

◎すぼらフレンチトースト

6枚切食パン2枚、卵1個、牛乳150cc、砂糖 大1

- ・ポリ袋にパン以外の材料を入れて手で混ぜる。
- ・6等分した食パンを入れて浸して3分ほど置く。
- ・バター(分量外)をひいたフライパンで弱火で焼く。

ポリ袋で
洗いの
減!



先に切るよ
ついでに
時間減!

◎朝ラク! 冷凍トースト

冷凍する時は
1枚ずつラップしてね!

予め具材を乗せて冷凍し、食べる時は解凍せずにトースターで焼くので、朝の時短に♪

- 【具材例】
- ♪コーン+マヨ
 - ♪明太+マヨ+刻み海苔
 - ♪ケチャップ+ハム+ピーマン+玉ねぎ+チーズ
 - ♪チーズ+しらす+青ネギ

★水分の多い野菜は不向きなので注意! → フォトは
焼く時にのせてね!

◎かわいい! ロールサンド

- ・サンドウィッチ用食パンにホイップクリームを塗りフルーツを巻く。
- ・フルーツの断面が出るようにカットしピックをさせば出来上がり。
- ・いちご、みかん、キウイ、バナナなどお好みのフルーツで!



竹串で
おはんこ風♪

知っとる!?菺野弁

おなじみ一家の末娘、大学生生活も無事に一年を終え、春休みを迎えたある日のことです。

- 母: 名古屋のおばちゃんとのAちゃん結婚するんでほんで着やん服もろてくれって持ってきたんやわ
- 父: また がとな こと あるやないか
- 母: タグ付いたままの あら の服もいっぱいあるしブランド物か知らん高そうな服ばっかなんやけど
- 父: ほら あそこは おおだい やでな
- 母: そのザラザラの手で あんまり いろわん としてよ
- 娘: 父さんの手、紙やすりみたいやもんな
- 父: さわっただけで ポロくなりそう
- 父: どい 言われようやな ちゃんと気いつけとるわさ
- 母: いっしょくた にせんと 着れそうな服、分けなよこれとかどう?めっちゃかわいいに
- 娘: 花柄のワンピースとか 絶対 着やんやつやん
- 母: あんた ジーパンとパーカーばっかやもんな…花の女子大生やのに お兄ちゃんと変わらんやん(泣)
- 父: 服みたい 何でもええぞ
- 母: 父さんがそんなんやで 娘がこんなんなるんやに!
- 父: なんか わしに かづかって きたんやけど…
- 娘: まあまあ 時代はジェンダーレスやから
- 母: そういう問題っちゃやろ!

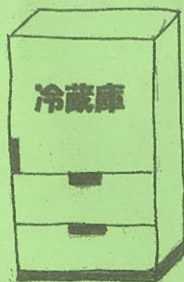
では解説はこちら…

- がとな → たいそうな
- あら → 新しい、新品
- おおだい → お金持ち
- いろわんとして → さわらないで
- どい → すごい、ひどい
- いっしょくた → ごちゃ混ぜ、ひとまとめ
- かづかる → 罪を負わされる

電気代を節約しよう!

光熱費の値上がりが続く中、少しでも電気代を減らせるコツを紹介します。

- ・開閉を減らす
- ・温度設定を変える
夏場→中 冬場→弱
- ・冷蔵→詰め込みすぎない
- ・冷凍→キッチリと詰める
- ・放熱スペースを空ける



冷蔵庫



照明

- ・使わないときはこまめに消灯する
- ・LEDに変える
- ・掃除をこまめにする



エアコン

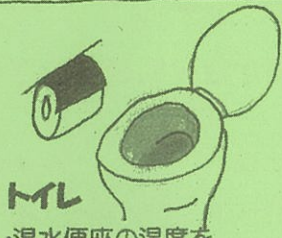
- ・設定温度に注意
- ・フィルターの掃除をこまめにする
- ・扇風機、サーキュレーターを併用
- ・窓の断熱対策をする(カーテン)
- ・室外機の周りに物を置かない
- ・室外機にカバーをつける

お風呂



- ・長時間保温にせず「おいだき」を利用
- ・お湯が冷めないよう、フタや保温シートを利用
- ・立て続けに入浴する

長期間使わないときはプラグを抜く。
契約プラン、アンペアを見直す。
古い家電は買い替えることも節約になります。
無理のない範囲で節約しましょう!



トイレ

- ・温水便座の温度を季節ごとに変える
- ・フタを閉める



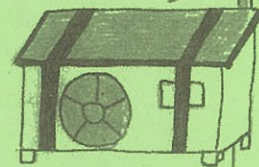
洗濯機

- ・容量の80%程度で洗濯



テレビ

- ・主電源を切る
- ・明るさの調整(暗めに)
- ・画面の掃除をこまめに



ママの子パパ

我が家は元気いっぱいの6歳の男子と3歳の女の子、じいじ、ばあばの6人家族です。子供たちもじいじ、ばあばが大好きで、長男は「今日もじいじばあばの部屋で寝る」となかなか一緒に寝てくれません。

下の子はドレッサーが大好きで、鏡の前でマニキュアを塗ったり、服も自分で気に入った物しか着ない女子力の高さ! 3歳にしてすでに妻以上に高いかも。

2人とも体を動かすことも大好きでターザンロープや縄ばしごで毎日のように遊んでいます。体力のつき方にびっくりしています。

私が仕事から帰って来ると我が子達の賑やかな声が外まで聞こえてきます。今日も元気いっぱいだ。ただいまーと家に入っていくと、子供達が「パパー!」と出迎えてくれてグーとしてくれます。毎日幸せだなーと実感します。

男の子は最近ドッジボールにどハマりしていて、ほぼ毎日キャッチボールをしています。

最初のうちはかなり手加減して遊んでいたのですが、最近では手加減する余裕がなくなるくらい強くなりました。子供の成長にはいつも驚かされます。

2人とも優しく強く育ててくれてパパは本当に嬉しいぞ。今日も元気な我が家で幸せです。

ペンネーム 俺の敵はサル

子育てサロン3~5月の日程

赤ちゃんから就学時前の子どもと保護者・妊婦さんも!
各地区コミュニティセンターにて開催・当日自由参加

| | | |
|-----|-------------|------------------------|
| 菰野 | 10:00~11:30 | 3/3.15、4/19、5/17 |
| 千種 | 10:00~11:30 | 3/1.15、4/19、5/17 |
| 鵜川原 | 10:00~11:30 | 3/9.22、4/13.26、5/11.24 |
| 朝上 | 10:00~11:30 | 3/2.16、4/20、5/18 |
| 竹永 | 10:00~11:30 | 3/2.16、4/20、5/18 |

縦集後記

はいよ、ワクワク
ドキドキの新生活が
スタート! 自分の気持ち
にも余裕を持ちながら、
親子で楽しい毎日を過ご
していきたいなあ...

うママ

4月から小学校
幼稚園にそれぞれ
通いはじめ我が家の
3児たち。母の力やドキ
ドキ... 友だち10人
できるかなあ!

鹿ママ

