



こもっ子 ママ

発行：No.76 令和6年6月1日

社会福祉法人 菰野町社会福祉協議会
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

2024年夏号

雨上がりにお散歩に出かけると、水田からカエルの鳴き声が聞こえて夏を感じますね。菰野町では稲の水田以外にも、菰野町の特産品「マコモ」の水田もあるのを知っていますか？マコモのことをちょっと知って、秋にはおいしいマコモを食べてみてくださいね♪

マコモの

1. れきし History

菰野町という名前の由来は、真菰(マコモ)と言われてるよ。
大昔の菰野町はマコモの原野でここに先祖がくわ入れを行ない、田んぼを広げながら村づくりを始めたんだって。



2. せいぶつ Biology

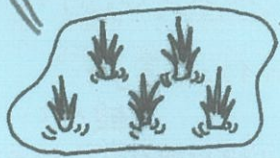
川や池に群生するイネ科の多年草。
葉も茎も食べれて捨てる場所のないすばらしい植物なんだよ。

茎の中に黒穂菌が
付いて肥大化した
部分が「マコモタケ」



3. のうぎょう Agriculture

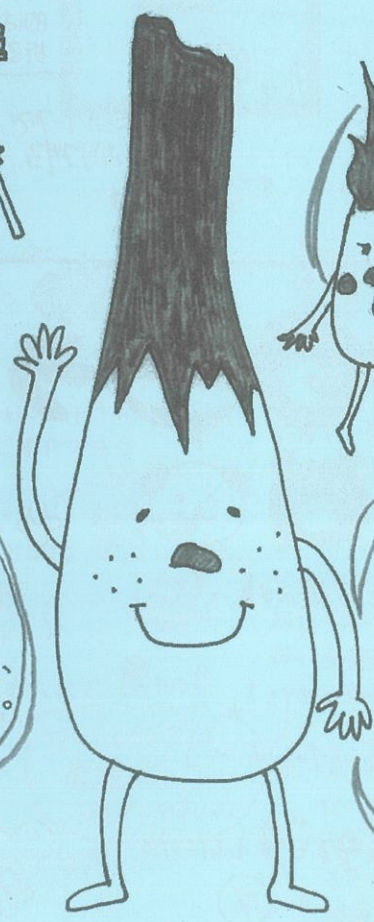
稲と同じで4~5月ごろ水田に植え付け。草丈が2m以上になる9~11月に収穫。
鈴鹿山脈から吹く「山おろし」という北風のおかげでマコモに虫がつきにくく、化学肥料を使わない無農薬栽培ができる。
水をたくさん吸って成長するので、水のキレイな場所ではか育たないよ。



4. 食べ方 eat

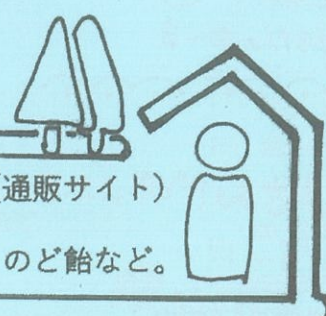
生のサラダでもおいしいし、炒め物、煮物、和え物など、どんな料理にもよく合うよ。
食物繊維、ビタミン、カルシウム、鉄などのミネラル豊富で低カロリー！

マク抜き不要だから
初心者でも調理
カンタン♪皮はむいてね。

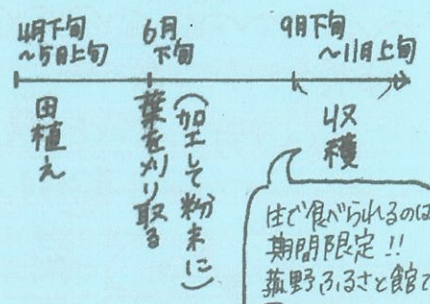


マコモ商品

道の駅ふるさと館、各商店、カモシカ商店(通販サイト)などで購入できます。
くずもち、マコモ茶、どらやき、スコーン、のど飴など。



マコモの1年



ほぐし食べられるのは
期間限定!!
菰野ふるさと館で
買えるヨ♪

親子で作ろう！ 空気砲

暑い日に外へ出て水遊びも楽しいですが、近年猛暑で外で遊ぶのも心配...室内で水鉄砲は大変だけど、空気砲なら濡れる心配なし！大人が少し手伝えれば簡単に作ることができます♪

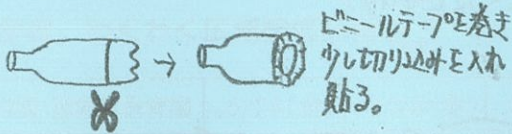
- 材料**
- ・500mlペットボトル(固め)
 - ・風船
 - ・ビニールテープ
 - ・炭酸がオススメ!
 - ・トイレットペーパーの芯(なくてもOK)

はみ(カッター)も準備してね

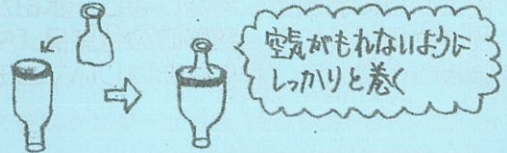


作り方 ①ペットボトルの底を切り取る。(できるだけ真直ぐに) 切り口をビニールテープで保護する。

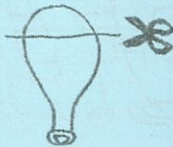
カッターで少し切り込みを入れてはみで切る



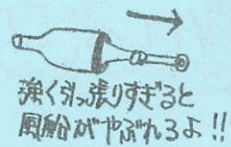
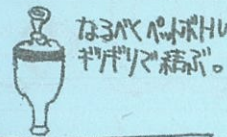
②①を①の切り取ったところへ被せ、ビニールテープを巻く。(2周くらい)



②風船を切る。(半分より少し上辺り) 少し切りずらいので、協力して切らね。

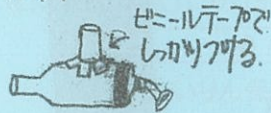
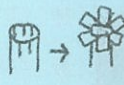


④風船の先を結んで完成！ 風船を引っ張ってパッと離す。



持ち手がほしい場合

- ①トイレットペーパーの芯に切り込みを入れて、花のように開く。
- ②花びらの部分を空気砲につける。ビニールテープでしっかり固定する。



的は折り紙を半分に折るだけでOK!

色々なモノを打ってみたい人は打たないでね。



こもっこのランド



パパとママの会話を聞いていた3歳の娘。
 父:「今日は何してたの？」
 母:「いろいろ予定があってバタバタしてさ」
 娘:「ママ! 今日スイング行かないよー」
 母:「え？」
 娘:「にににはお風呂でバタバタしてたけど...」
 娘よ.. それはバタ足のことであか? (笑)
 P.N はるなのま〜ま

ある朝の出来事。
 4歳の息子くん
 「ママ、おっきいダンゴムシがいるよー」
 ???
 よく見たらねえねがソラで丸まてました...
 朝からみんなで大爆笑
 P.N 嵐のママ

テレビ番組で「旦那のイラッ一言」も観て...
 母:「わかるわ〜! 息子よ、将来のために覚えとくんだ!」
 ってママと結婚するんやで!!! (笑)
 息子:「いや、法律でムリやし(ー)」
 え... そんな返りになってしまったの...
 ちよとイラッ... (笑)

恐竜大好き3歳ちゃん
 知人の平野さんのことをテラリさんだと思ってました。
 テラリサウルスが「畜好きなんぞあ〜!!!」
 P.N 怒ると怪獣ママ



P.N 成長バンザイ!



梅雨のお家時間をワクワク time にする親子で遊べる「しかけ絵本」をご紹介します。

どうぶつたちの 森のおみせやさん

え／染町
(永岡書店)



どうぶつたちが住む森には、お花屋さん・洋服屋さん・ケーキ屋さん・八百屋さんなど、とってもすてきなお店がたくさん！
しかけをめくりながら、いろいろなお店を探検してみよう！
お花やお野菜など、それぞれのお店についてくわしくなれますよ。

ぼくのしっぽが長かったら、こんなことができるかな…。
主人公のネズミ君のしっぽが想像の中で大活躍！びよーんと伸びるしっぽを触りながら読んでいると、ついネズミ君を手伝いたくなっちゃう楽しい1冊です。

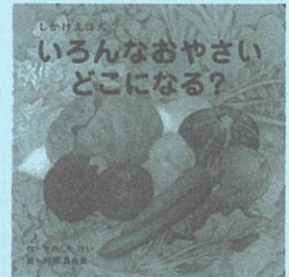
しっぽ. しっぽ. しっぽぽ.

作・絵／木曾秀夫
(フレーベル館)



いろいろなおやさい どこになる？

絵／阿部真由美
作／きのしたけい
(コクヨ)



苗のしかけ扉をめくると、土の中や枝に実をつけている野菜があらわれるしかけ絵本です。身近な野菜たちが繰り返しのリズムででてきます。食べず嫌いの野菜もこの本を見せながら説明すると食べてくれること間違いなし！



ダイエット中のママにも嬉しいスイーツと、夏休みにお子さんと一緒にすぐに作れる、混ぜるだけ簡単おやつのご紹介です！

混ぜるだけのヘルシーチーズケーキ

材料 ・プレーンヨーグルト 400g ・はちみつ 50g
・クリームチーズ 60g ・熱湯 50cc
・ゼラチン 10g (※はちみつは1杯からOK！)

<作り方>

- ① ヨーグルトの容器にはちみつとクリームチーズを入れてよく混ぜる。
- ② 熱湯にゼラチンを入れてしっかり溶かす。
- ③ ①に②を入れてしっかり混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で1時間くらい冷やしたら完成！
お好みでベリーソースやジャムなどをかけて食べてね♪

Point!

クリームチーズは
常温だと
混ぜざりやすいよ！

レンジで野菜蒸しパン (カップ6、7個分)

材料 ・ホットケーキミックス 100g
・野菜ジュース 70~80cc
・レンジOKのお弁当用カップ

<作り方>

- ① ボールにホットケーキミックスと野菜ジュースを入れてよく混ぜる。
- ② カップに6分目くらいまで生地を入れる。
- ③ 600wのレンジで1分20秒~30秒チンしたら出来上がり♪
カップのふちに生地がついていなければOK。

野菜ジュースの代わりに余ったジュースで作ってもOK 試してみよう！

知っとる!? 狐野弁

夏休みといえば毎年悩ましい子どもの宿題。
夏休み終わりには毎年バトルが…!?

娘：もー無理！明日 学校行かん!!

婆：なごというんじやな

娘：宿題終わらんもん！

婆：今時分なんじやな すつとせん でやわさ

父：宿題みたい せんでもええがや

娘：そんなわけないやろ！

母：せなあかん とは思ってるんや… 毎年毎年ようまあ

こんだけ ギリギリまでせんとおれるな

父：まあ兄ちゃんたも そうやったけどな

母：兄ちゃんなんか夏休み最終日に貯金箱つくるって

言い出したことあったな

父：あれは おうじょうこいた なー

母：そやけど あの一日で作ったペイブレードの貯金箱

入選して郵便局に飾られたよな

娘：うちも貯金箱 貰もらったもん

父：おーペットボトルの くるくる貯金箱な

あれ上手に いごいとった なあ

母：懐かしいなーって思い出話しとる場合ちゃうやろ！

この後、泣く泣くほぼ徹夜で宿題をして学校へ行った娘でした。やれやれなんで懲りないんでしょうね…

では解説はこちら…

なごというんじやな→何を言っているんですが
すつとせん→すぐにしない せなあか→しないとイケない
おうじょうこく→ひどい目にあつ いごいとった→動いていた



菟野町公立

こども園・保育園・幼稚園
行ってみよう!!

「わくわく広場」に集まれ~

対象：就園前のお子さんと保護者
時間：10:00~11:30
当日、自由参加
内容：園庭やホールで楽しく遊ぼう！
持ち物：飲み物・帽子・着替え



【問い合わせ】

子育て支援センターけやき TEL 059-391-2214

令和6年度 わくわく広場開催日程

菟野幼稚園・菟野東保育園	5/24(金)	7/19(金)	9/20(金)	11/15(金)	1/17(金)	2/28(金)	
菟野こども園	6/6(木)	7/10(水)	9/13(金)	10/21(月)	11/12(火)	2/26(水)	
菟野西こども園	5/27(月)	6/24(月)	9/30(月)	10/28(月)	11/18(月)	1/16(木)	
鶴川原幼保育園	5/20(月)	6/14(金)	7/8(月)	8/26(月)	10/23(水)	11/8(金)	2/27(木)
竹永幼保育園	5/1(水)	6/10(月)	7/24(水)	8/19(月)	9/6(金)	11/6(水)	1/15(水)
朝上幼保育園	5/7(火)	6/21(金)	7/17(水)	9/11(水)	10/16(水)	1/10(金)	2/14(金)
千種幼保育園	5/17(金)	7/5(金)	9/4(水)	10/15(火)	11/27(水)	1/9(木)	2/21(金)

●気象警報発令時は中止となります

【町内私立】・聖マリアこども園 ・森の風こども園 ・たいりん保育園 ※詳しくは園のHPをご覧ください

自分の住む地区以外にも参加できるよ!

支援センターの先生も来るよ!

ママのこぼれ話

私は2歳になる娘と妻との3人暮らしです。我が家では仕事にでかけるときには「いってきます」との掛け声とともに、タッチをして仕事に向かいます。

ちょうどリビングの前に駐車場があるのですが、娘が窓に顔を押しつけて少し不細工な顔でこちらを見ている姿をみて1日仕事をがんばろうという気になります。帰宅はいつも遅く、寝顔しか見られない事も多いのですが、毎日帰宅後にスヤスヤと眠っている娘の顔を見ると、1日の疲れを忘れることができます。

そんな娘は身体を動かすことが大好きで、一緒に公園に行きアスレチックで遊んでいた時のこと、生まれたばかりの小さかった身体が大きくなって、梯子も登り、滑り台でも遊べるようになっており、成長の早さを感じ喜びの半面、少し寂しさを感じました。きっと、ふと気づいたときには思春期を過ぎ、結婚して離れていくのでしょう。

私の趣味は料理で休みの日には妻と娘に料理をふるまい、「おいっ」と言いながらすべてキレイに食べてくれる娘が大好きです。こういった何気ない娘との日常の1日1日を大切に記憶にとどめ、楽しんでいきたいと思います。

今年の10月には第2子も生まれますので、お姉ちゃんになる娘の姿も楽しみに今日もパパは仕事に向かいます。

ペンネーム ぱぱろっそ

にこにこサロン 毎月第3金曜日

6/21(金) 7/19(金) 8/16(金)

ファミサポスタッフによる「子育てサロン」です！
スタッフがお子さんをみていますので、ママは一息ついてゆったりした時間、楽しい時間を過ごしてね。

対象：就園前のお子さんと保護者
時間：10:00~11:30(当日、自由参加)
場所：けやき2F 運動指導室
内容：ふれあいあそび、絵本、紙芝居
ママのストレッチ、ゲーム、おしゃべり

新生活が始まって早2ヶ月!親子共々やっと慣れたかなあ...でももう少しのんびりママたろなあと思っ今日この頃です。
たらたらママ

編集後記

息子とスイーツ作りが最近我が家のテーマです。今回のテーマは「おにぎり」です。おにぎりを作るのって(食べるのが)楽しいですよ。P.N. ぐいすママ