

すまいるだより

vol.

44

「冬こそアナログ遊び」

冬

休みや年末年始など、何かと人の集まる機会が増えるこの時期に、お子さんとの関わりの一つとしておすすめしたいものが「アナログ遊び」です。

ア

ナログ遊びとは、デジタルゲームやコンピュータゲームの対比として用いられる言葉で、簡単にまとめると「電気を使わない遊び」のこと。

具

体的には、ボードゲームやカードゲーム、昔ながらの遊び（なぞなど、あやとり、こま、凧あげなど）が含まれ、幼児から大人まで、世代を問わず楽しめる遊びを指します。

た

だし、アナログ遊びは、単に楽しむ側面のみならず、お子さんにとって将来役立つ能力を、身に付けさせることができるという側面もあります。



例

例えば、プラスチック容器や空き箱、包装紙など、身近な素材を使用する工作では「何を使おうかな」「どんなものを作ろうかな」試行錯誤を繰り返すうちに、創造力や工夫をする力、最後までやり抜く力などを、養うことができます。

ま

た、お子さんが大好きな「ごっこ遊び」は、与えられた配役になりきる想像力や表現力、配役を調整する交渉力や柔軟

性、協調性、リーダーシップなどを学ぶきっかけに。

買

いと、お金の意味・使い方を理解し、計算する力を伸ばすことにもつながります。

自

分が工夫した作品を友だちと見せ合い、友だちのアイデアを参考にしてみる。意見の相違を調整しながら、一緒に作品を作り上げてみる。他者と関わる中で、学ぶことはたくさん。

何

よりも大切なことは「好きなことに取り組む」という視点です。大人が学ばせたいものを提供するだけでは、せっかくのアナログ遊びが「課題」や「作業」になってしまふ。自発的な遊びの中にこそ、多くの学びがあることを忘れてはなりません。

間

もなく、新年を迎えます。カルタ取りや福笑いなど、お正月ならではのアナログ遊びもおすすめです。

最

近では、カルタにも工夫が施され、読み上げる文章が「なぞなぞ」になっているものや、福島県の方言を用いたものも販売されています。ご家庭に合うアナ

ログ遊びを探す—そんな楽しみもありそうです。

家

族はもちろん、久しぶりに顔を合わせた親戚と、仲の良い友人と、こたつに入りながらアナログ遊びに興じる。年末年始に、楽しい時間を過ごしてみたいかがでしょうか。

寒

さ際立つ、冬のひととき。お子さんが勉強や部活に励む合間に、アナログ遊びで「ほっとする時間」を過ごすことができたとしたら—。それは、大人になってからも記憶に残る思い出になるかもしれません。



■ えがおスタッフからのおすすめ



福島おもしろカルタ
(豊永 盛人)



なぞなぞカルタ2
(飯島産業)

お正月は、家族一緒に「アナログあそび」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶
egao@minamiaizu.org



栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜
大根

大根の根に含まれる辛み成分「イソチオシアネート」は、抗がん・抗菌作用、動脈硬化・血栓予防など、健康な身体を維持するための、ありがたい効能を有しています。

● 3つの酵素が、消化を手助け！

炭水化物を分解する「ジアスターゼ」、たんぱく質を分解する「プロテアーゼ」、脂質を分解する「リパーゼ」が機能し、栄養素の消化・吸収を促します。

作り方

- ① 大根は皮ごと厚めの輪切り（4cmほど）にする。下茹でを終えたら、だし汁で煮詰める
- ② 煮詰めた大根の水分を取り、米粉をまぶしたら、170℃の油できつね色になるまで揚げる
- ③ すり鉢ですったじゅうねんに、料理酒を加え、よくすり合わせる。砂糖、みその順番で加えれば「じゅうねんみそ」が完成
- ④ 大根を器に盛り付けたら、じゅうねんみそをかける。お好みで茹でた大根葉を散らせば、彩も鮮やかに

揚げだし大根の じゅうねんみそがけ



栄養価(1人分)

エネルギー	106kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	5.6g
炭水化物	12.1g
塩分相当量	0.3g

材料(4人分)

大根	4切れ
大根葉	適量
だし汁	800cc
米粉	大さじ2

揚げ油	適量
じゅうねん	1カップ
みそ	100g
砂糖	1カップ
料理酒	大さじ3