

## 『もったいない』を広めたい

**と** あるお母さんが、ぼつりと「子どもってなんだかいろいろともったいないことしますね」とつぶやきました。聞けば、ご家庭で水道蛇口を空けっぱなしのまま水遊びをし、まだ書ける余白のある紙を次々と捨てる姿に、うんざりしてしまったとのこと。

**確** かに、子どもは何でも遊びも、ティッシュペーパーを何枚も出して遊び、食事を手でこねて感触を楽しむ姿は、「いろいろともったいないことをする」という思いにさせたことでしょうか。そこに付き合う大人がっかりするのは当たり前のように思います。

**も** ったいないという考えは大人になる上でとても大切な学びです。子ども向け辞典では「だじなもの、むだにしてほしくないというきもち」と記載される

ように、もったいないとは気持ちを表現する日本独自の考えです。「もったいない」は、「無駄なことをしない」という意味も含め、感謝の気持ちや物を大切にすることを表す言葉です。しかし、言葉に含められた意味を子どもがなんとなく理解し始めるのは、4〜5歳くらいと考えられています。保育所や幼稚園で「水の出しっぱなし」などの無駄遣いを丁寧に教えるのが年中・年長児のお子さんからというのも根拠があるのです。

一方、相反するようですが、子どもは初めて見ることに夢中になって遊ぶ特徴を持っています。天気がいい日にホースから水を出しっぱなしにして、虹を偶然発見して喜んだり、ありったけの折り紙を一度にハサミで切ろうとして、それが難しい

と知ったりします。子どもは、夢中になって遊ぶことから学びを深めていく生き物です。

**子** どもの知的好奇心や学びを大切にしつつ、「もったいない」という気持ちを教えていくのは、とても難しいことかもしれませんが、まずは遊びの時間とはことん取り組み、日常生活にある「もったいない」は丁寧に教えてみてはいかがでしょうか。日々の暮らしの中では、電気をつけたままにしないこと、チラシの裏面が白紙のときは使える紙として扱うこと、歯をみがくときは水を出したままにしないこと、食べ物を買うときは食べ残しをしないように気を付けることなど、たくさん「もったいない」を教える機会が転がっています。

**ど** んなものも豊富にある現状では、「もったいない」ことを本当に実感することは難しいからこそ、たくさんの「もったいない」の機会を通して、「こういうときに、もったいないっていうんだな」と感じてもらうことが、子どもの学びに繋がります。「もったいない」と思う気持ちを育て、限りある資源を大切にできるお子さんに成長して欲しいですね。

## もったいないの取り組み

## 子育て支援センター「おさがりひろば」

びわのかげ保育所に隣接している子育て支援センターでは、まだ使えるけれど行先のないお洋服やおもちゃ、靴などを提供いただき、あそびに来たご家庭が自由に欲しいものを持って帰る取組を行っています。

電話 0241-62-9703



## 社会福祉協議会「学生服等リユース事業」

学校入学で大きな出費となる小・中学校・高校の運動着や制服をおさがりとしてゆずっていただき、希望するご家庭にお渡しする仕組みを立ち上げています。おゆずりいただける方は、クリーニングや洗濯のご協力をどうぞよろしくお願い致します。

電話 0241-62-4169

■ えがおスタッフからのおすすめ

【おすすめ図書】

もったいないばあさん  
作 真珠まりこ



どこからかやってくる「もったいない」が口癖のおばあちゃん。決して「ケチ」でも「こわい」だけでもなく、ものを大切にしながら生活するという基本的な考え方を、しっかりと教えてくれる一冊です。

【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](mailto:egao@minamiaizu.org)



栄養士監修コラム

## 今月の健康レシピ



### 今月の野菜

なす

なすには、ポリフェノールの一種で抗酸化作用のある「ナスニン」、赤血球造血作用で貧血、動脈硬化の予防効果があるとされている「葉酸」、余分な塩分や水分を体外に排出し、高血圧の予防やむくみの解消に役立つ「カリウム」が含まれています。

また、ナスニンは、紫色の皮の部分に含まれているため、皮はむかずに食べるがオススメです。

#### 作り方

- ① しし唐辛子は軸を除く、なすは縦に半分に切り、切り口に格子状に切り目を入れる
- ② フライパンに油をひいて鶏挽肉を入れ火にかけ、味噌・酒・生姜汁を加えて混ぜ弱火にかけ、練り混ぜる
- ③ 油を熱し、なすは切り目を入れた方を下にして中火で焼き、裏返して上に②とチーズをのせて弱火で3分ほど焼き、途中でしし唐辛子を入れて焼き、皿に盛りつけて完成

### なすの鶏味噌 チーズ田楽



#### 栄養価(1人分)

エネルギー	182kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	11.7g
炭水化物	3.7g
塩分相当量	1.2g

#### 材料(4人分)

なす	4本	味噌	大さじ1
鶏挽肉	100g	酒	小さじ2
しし唐辛子	8本	生姜汁	少々
とろけるチーズ	80g	キャノーラ油	小さじ1