



新しい年を迎え、また元気に集えたこと、とても嬉しく思っています。今年度最終号では、12月から1月にかけての広場の様子をお伝えします。写真を選びながら「みんな大きくなったな〜」「お母さんたちとたくさんおしゃべりしたな〜」と、しみじみ振り返ってしまいました。今年度の広場も残すところ3回となりました。今年度最終日には、1年を振り返るスライドショーをご覧いただこうと予定しています。みなさん、是非ご参加ください。

## クッキング “焼きリンゴ”

今年の福島のリンゴは、甘いですね。夏の暑さの影響だと聞きました。今回も国見町のご協力で、甘いふじを届けていただきました。生のリンゴは、皮付きのまま薄く輪切りにして、“丸”を感じながらいただきました。そして、今回も食物栄養専攻の市川先生にご協力いただき、丸ごと焼きリンゴに挑戦です！芯をくりぬき、バターとグラニュー糖とシナモンを詰める（これは、大人用）のは子どもたちの出番！オープンに入れると、部屋中、甘い香りが漂いました。「温かいリンゴもおいしいね」子ども用は、味付けなしで、素材そのもののおいしさを味わいました。



## 広いプレイルームで遊んだよ

最近の親と子の広場は、たくさんのご参加をいただき、大盛況！みなさんが足を向けやすいと思ってくださることは本当に嬉しいことです。そこで、保育室のスペースだけでは狭くなり、マリアンホール1階のプレイルームも活用することにしました。

ポールを立てる大人たち、ポールを倒す子どもたち、ポールを立てる大人たち・・・ケラケラケラ！追いかっこみたいで楽しいね！

寒い冬の季節。広い場所で走って、身体を使って遊んで、あふれるエネルギーが弾けていた子どもたちでした。



## 忙しい日には、「味噌玉」で即席味噌汁♪



6月に作った味噌が、まだ十分残っている！  
そこで、「忙しい日には、即席味噌汁を飲めるように、「味噌玉」を作ろう」ということになりました。子育て中で料理に時間をかけられないお母さん。一人暮らしの学生さんには、お勧めです。

今回は、食物栄養専攻の木下先生が、鰹節削りを体験させてくれました。学生に手を添えてもらって削り、引き出しを開けてみると・・・鰹節になっています。ちょっとつまんで食べてみる（広場では、味見は当たり前）。「うまい！」手が止まりません。お母さんたちも体験してみます。



手作り味噌、鰹粉、加賀麩、乾燥わかめを選んでラップで包み、キュッと縛れば出来上がり。今日は家にお土産です。Aちゃんは、「パパとママとAちゃんとRくん（弟）と・・・」家族の人数を把握して、袋に入れていきます。ワクワクしながら、数を数える経験です。



そして最後には、やっぱり食べます。

子どもも、学生も、保護者も、教員も、身体に良いものをいただいて、心もほっこり。味噌汁の力はすごいですね。広場で6月に作った味噌は、本当においしくできました。麩は、日本にしかない菌だそうです。そして、作った人たちの手の菌によって、味が決まるとか。フムフム・・・みんな、いい菌を持ってるってことだ。みんな、ありがとう。



## 今年の味噌を仕込みましょ♪



昨年1年も、たっぷり味噌を味わいました。そこで、今日は、今年1年の味噌を仕込みます。カビが生えにくい冬に作っておくのがいいですね。回を重ねているので、経験者のお母さんも増え、手馴れたものです。圧力鍋で柔らかくなった大豆を潰していきます。子どもにとっては、おたまですくって取り分けるのも楽しい遊び。こぼれた大豆をパクッと口に入れるのも、また楽しい。そして、大豆のおいしさに感動！ Yくんのお母さんはまず、お兄ちゃんのYくんと体験。続いて、弟のMくんを膝に乗せて、おしゃべりも楽しみました。手仕事の良さは、ここにもありますね。



続いて、米麴と塩を混ぜます。子どもたちは素手なので、その感触も味わいながら混ぜました。「ゴム手袋」に興味を持ったSくんは、悪戦苦闘しなんとかゴム手袋を手にはめてもらい、満足して、味噌作りに戻りました。米麴と塩とすり潰した大豆を混ぜ、さらに、よく混ぜるように足で踏みました。子どもたちは「踏んでいいの？」という表情。「踏む」という行為は、「よくないこと」と認識することが多いので）大人がしてみせることで、徐々に子どもたちも大胆に踏むようになりました。裸足の足の裏に感じる感触は、忘れられないものになるでしょう。





大人たちも踏んでお手伝いです。今日の手仕事は、潰したり、捏ねたり、踏んだり・・・ストレス解消!?

種水（大豆の煮汁）を加えながら軟度を調整して出来上がりです。最後は、空気を抜きながら容器に詰めていきます。子どもたちは、ぎゅっぎゅっとお団子作りを楽しみながら、空気を抜きます。

1ヵ月後には、天地返し（上下の味噌を入れかえる）をして、さらに発酵・熟成させ、2~3ヵ月後には、味噌が出来上がります。お楽しみに！



そして、やっぱり今日も、食べます。  
食べることは、生きること。

おいしいもので、心も身体も健康に。  
今年も頑張りましょう！



# 米味噌

## 材 料

出来上がり重量 4.5～4.6 kg

乾燥大豆	1000 g (水戻し後の煮大豆 2250 g 相当)
米麴	1500 g
食塩	500～550 g
種水 (大豆の煮汁)	250～300ml



## 作り方

### ♪子ども参加のポイント

### 大豆を柔らかくする

- ①大豆は水洗いして 1 晩水浸する ♪水の中大豆の感触を味わおう  
春・秋：8～10 時間 夏：6 時間 冬・冷蔵庫：16 時間
- ②水を切る
- ③圧力鍋に大豆と新たにかぶるくらいの水を加える (豆類は鍋の 1/3 まで)
- ④しっかりと蓋を閉め、強～中火にかける
- ⑤フロート (蒸気穴) から蒸気が出始め、おもりが勢いよく振動したら、弱火にして 20 分煮る
- ⑥火を止め、フロートが下がるまでそのまま放置 (10～15 分程度) し、(自然冷却) 蒸らす  
※完全に蒸気が抜けたことを確認し、蓋を開ける
- ⑧煮汁は種水用に一部取り分けて (2 カップ=400ml 程度) から完全にザルで切る
- ⑨大豆が熱いうちに、素早く十分にすりつぶす、途中、種水を加えながら柔らかくする

♪大豆の「味見」

♪すり鉢で潰す、手で潰す、足で踏む・・・おもしろい体験

### 材料を混ぜる

- ⑩塩切り麴：麴をボウルにあけ、1 粒ずつに両手でもみほぐし、食塩を加えて混ぜる  
♪麴を揉み解す感触も楽しい！
- ⑪⑨の大豆に塩切り麴を加え十分に混ぜ合わせる、適宜種水を加えて硬さを調節する  
♪手で混ぜる感触、足で踏む感触もおもしろい！
- ⑫貯蔵用容器の底に塩少々を振り (底のカビ防止)、隙間のないように⑪を少しずつ叩きつけながら固く詰め、ゴムベラで表面を平らにし、そこへアルコールを少量噴霧し (表面のカビ防止)、ラップフィルムを密着させ、その上に押し蓋をして重石をのせて蓋をする

♪おだんごに丸めて叩きつけようか

### 発酵・熟成させる

- ⑬室温で 1 ヶ月保管する  
春・秋・冬：室温で 夏：冷蔵庫の野菜室 (10℃) で
  - ⑭一度切りかえしを行い、その後は室温 (暗所) で 1～2 ヶ月熟成させる  
夏：冷蔵庫の野菜室 (10℃) で 3 ヶ月
- ※たまり汁が上がってきたら、木じゃくしで全体をよく混合し、再度重石をのせる  
※熟成中に空気が入ると表面にカビが発生するが、その箇所を早めに除去すれば風味の劣化は進まない、少なくとも 2 か月に 1 度は確認する

### 保存する

貯蔵容器では、半年間は冷暗所で保管 (熟成) するとバランスの良いみそに仕上がる ♪やっぱり味見  
ポリ袋等に分けた場合や開封後は冷蔵庫内で保管し、2～3 週間程を目安に使い切る

## 保護者のみなさまからメッセージをいただきました

親と子の広場では、音楽会やおはなし会、おにぎり作りなど、娘も私も五感をフル活用して楽しく、たくさんの経験をさせていただきました。お帰りのお集まりでのわらべうた遊びや絵本は娘の一番のお気に入り、家でも必ず再現して遊んでいました。その楽しそうな姿を見ると、私も嬉しくなり元気になれる日々でした。

また、広場は私にとって自分を取り戻せるような場所でもありました。年度途中からの参加だったのですが、いつ遊びに行っても、先生方をはじめ、お母さん方や学生のみなさん、そしてかわいい子どもたちに温かく迎えてもらいました。その中でホッと心が軽くなり、「親」としての自分だけでなく、一人の「私」に戻って過ごせる瞬間があり、何回も救われました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

4月から娘は幼稚園に通います。新生活の基盤になる部分をここで育てることができたのではないかと考えています。寂しさや不安もありますが、広場でいただいた多くの支えを糧に、親子共にまた少しずつ成長していきたいです。

親と子の広場に関わる全ての皆様、本当にありがとうございました。

Y.S



子供が1歳ぐらいからでしょうか。結構長い間さくらっこでお世話になっています。どうやって育てたらいいかわからず、子供が5ヶ月くらいまで、授乳以外はほとんどベッドに寝かせていました。あるとき、ベッドの上で退屈そうに天井を見つめていたのを見て、何かこのままじゃいけない!と思い、それから子供との関わり方を色々調べたり探しました。

さくらっこに出会ってからは、「こんなに自由にやらせていいんだ!」と驚いたり、先生方に育児の悩みを聞いてもらったり、接し方を学んだり、とても子育

てが楽になったと感じました。イライラしてうまくいかない時も、さくらっこに来ると何か力が湧いてきて、しばらく穏やかな子育てを続けることができます。子育てって奥が深いんだなって、やってみて思いました。

人を見て学べる、みんなで子供を見守るさくらっこに出会って本当に助かりました。こんな素晴らしい場を用意してくださっている先生方、仲良くしてくださる友達の皆さん、いつもありがとうございます。

Y.M





4か月の頃

今現在、子育てを自分が慣れ親しんだ福島でできるので、とても安心してしています。息子を妊娠出産して子育て始めたころは放射能の不安が強くありました。楽観的に思っていたつもりでした。でも小さな赤ちゃんを目の前にすると葛藤していたなと思います。洗濯物は外に干したくない、外遊びはさせられない、いただいた野菜は大丈夫か……。でも次第に除染が進み、自宅も息子が1歳になったときにやってもらって、そのあたりから



5か月頃

私は不安が減っていったかなと思います。

親と子の広場は、息子が4か月になったころに参加を始めました。息子のためもありますが、私自身の心の健康のためにも参加をし続けてきた部分が大きいです。先生は子どもの先生でもありますが、私にとっても心強い先生たちです。お姉さんたちも純粋で

真面目で感動してます！一緒に参加しているママたちとお話できるのも楽しみです。

息子は言葉がでてこない、オムツがはずれない、お店で脱走する、偏食がひどい…成長と共にお喋りお兄さん、パンツお兄さんにはなれました…今は春からの幼稚園にちゃんと行けるかしらと母の悩みは尽きません。広場が卒業で寂しく感じます。彼には妹がいるので私の広場の卒業はまだ！！これからもよろしくお願いします。福島での子育てがんばりましょう。 K.W



## 今月の「パチリ！」



他の子がしていることに、興味がでてきたね



「ともだち」の2人を見ている母たち



年上の子がしていることを見て、吸収中！



「見て～」たくさんの大人から「すごーい！」



山から下りて「どて～」を何度も！ 何度も！



久しぶりの再会 嬉しいね！



これから出産を迎える母たちに、エール



子どもの要求に丁寧に応えて、愛情満タン！



「広場」も季節が変わると同じぐらい、参加される皆様の顔ぶれも代わりましたね。この頃は、0才児の子どもたちの参加が多くなりました。

子育ては、お母さんにしたら人生初の体験だらけ。とくに、0才児の子どもたち理解はむずかしいですね。お母さんたちの悩みを聴くたびに、「なるほど、そんなふうに悩むのか」と子育てのたいへんさを考えさせられました。

「うちの子、落ち着かないんです。」「すぐにおこるんです。」「いつ直りますか？」等々。

そんなお母さんたちに、私たちは何かを伝えることはできたでしょうか。お母さんたちが自信を持って、楽しい子育てができるきっかけを見つけられるような「広場」でありたいと思います。たいへんお世話になりました。  
(齋藤美智子)



今年度も、たくさんの出会いがありました。子育て中のみなさん、広場に集ってくれてありがとう。子育ては、想像していたよりも大変ですよ。一人では、抱えきれません。だから、みんなで集い、みんなの子に目を配り、心を配り、かわいいかわいいと育てるのだと思います。私たちが育てていただいたように。

時代を言い訳にせず、この営みを大切に実践していきましょう。今日、生かされていることに感謝し、目の前の幸せを感じながら暮らしていくことが、希望の明日につながります。大人が幸せそうに暮らしていたら、子どもは自分の未来は明るく希望に満ち溢れていると感じることでしょう。

先日、成人式を迎えた息子が「俺、かなり幸せ度高いよ」と言ってくれました。親として、これ以上の幸せはないと思いました。

4月から、幼稚園や保育園に入園するお友達。おめでとうございます。保護者の皆様、時々、お一人でも広場にお立ち寄りください。そして、これから続く後輩たちへ、園でのお話を聞かせてください。

皆様、4月にまたお会いしましょう。楽しみにお待ちしております。

文責 奥田美由紀

### ●今後の予定●

1月25日(金)

29日(火)

2月 1日(金) 学生による演奏会

広場の1年を振り返る

スライドショー上映会

お楽しみに～♪

～ 春休み ～

4月の開始日は、HPでご確認ください



桜の聖母短期大学

🏠 福島市花園町 3-6

☎ 024-534-7137

(代表)

