

寒さに負けない! **子どもたちのチャレンジ特集**

皆さんは年末年始をどのように過ごしましたか?今号では、この冬元気に活動する子どもたち取材しました。

新潟大学附属新潟小
新潟の今昔写真 アプリで発信

食育・花育センター
親子でお正月料理づくり



【上】アプリ画面のようす
 【左】子どもたちが区長にアプリの使い方説明しました

新潟大学附属新潟小の3・4年生が、新潟の今昔写真を発信するアプリ「Let's go!新潟島」を作成しました。これは、自分たちの住む地域を今と昔で比較することで、新潟島らしい個性あるまちづくりにつなげようと取り組んでいる活動です。

アプリの作成にはプログラミングソフト「Scratch」を使用。「堀・建物・お菓子・料亭」の4つのテーマから見たい場所を選ぶと、今と昔の写真とともに説明が表示される仕組みです。

昨年12月18日、児童たちは完成したアプリを中央区長に紹介しました。区長は工夫して作られたアプリに感心したようすで、なごやかな雰囲気の中、児童たちと昔の新潟島にあった建物やお店などの話に花を咲かせました。

児童代表の鹿嶋美知嘉さんは新潟島のまちづくりについて、「新潟は他の都市と比べて、昔の建物が今もたくさん残っている個性あるまちです。一度壊してしまうと元に戻せないの、大切に残してまちづくりに活かしていきたいです」と話し、「アプリを通じて、多くの人に改めて新潟島の良さを感じてもらいたいです」と期待に満ちた表情を浮かべていました。

※Scratchは、MITメディア・ラボのライフロング・キンダーガーデン・グループの協力により、Scratch財団が進めているプロジェクトです。https://scratch.mit.edu から自由に入手できます。



昨年12月26日、新潟の代表的な郷土料理「のっぺ」と餅雑煮を作る親子料理教室が食育・花育センターで開催されました。

これは、新潟のお正月料理を家庭でも簡単に作れるよう同センターが企画したもので、この日は親子8組が参加しました。最初に、スタッフが調理の手順を実演した後、各班に分かれて、食材を切る作業から始めました。子どもたちは親に見守られながら、餅雑煮に使うごぼうのさがきに挑戦したり、鍋に具材を入れる順番や火加減に気を付けたりしながら、集中して取り組んでいました。



参加した河内聖浩さんは「作るのに苦労したけど、包丁を使うのは怖くありませんでした。のっぺが特においしくできました」と満足したようす。母親の由佳さんは「家庭では子どもに自由に料理させることはなかなかできませんが、今日は最初から最後まで、楽しく料理して良かったです」と安心した表情で話していました。

また、来年の抱負について聞かれた聖浩さんは「4月で小学校3年生になります。クラス替えがあるので、新しい友達と仲良くなりたいです」とにっこり。由佳さんは「今年は新型コロナウイルスで大変な年だったので、来年は心穏やかな時間が増えるといいですね」と期待を込めて話していました。



今回は、スタッフが事前に用意したごまめ、田作り、りんごのきんとん、ローズヒップの寒天(一番上の皿)も加わり、よりお正月らしくできあがりしました。

レッツトライ① お正月で食べ過ぎた体にもピッタリ ヘルシーランチを食べて健康づくり

区内8つの飲食店が提供する「ヘルシーランチ」。今年度の全メニューがそろいました。野菜やきのこ、海藻を使い、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果が期待できる献立です。糖尿病予防に理想的な野菜の量や味つけをまずは飲食店で実感してみませんか。

☎健康福祉課健康増進係 (☎ 223-7246)

- メニューの条件**
- 野菜を1食に120グラム以上使用すること
 - 海藻類ときのこと類を両方必ず使用すること
 - 主食も含めて600キロカロリー程度にすること
 - 塩分を3グラム以下にすること



ヘルシーランチの一例 (写真はカフェテラスピア)

■新たに提供を始めたお店
カフェ オードリー(笹口1-1 プラカ1 2階)
 ・提供期間 3月31日(水)までの毎日午前11時~午後3時
 ・メニュー名 ジャックチキン オードリー風
 1,300円(税込み) ※限定10食
 ※その他のお店の情報は、昨年本誌12月20日号または市ホームページ=右の二次元コード=で確認してください。



レッツトライ② 中央区オリジナル健康読本配布中

中央区 特色ある区づくり事業

区では、糖尿病予防の取り組みをさらに推進するため、特定健康診査の受診の仕方や食事のとり方を解説した健康読本を作成しました。この冊子を読んで、家族や友人と一緒に糖尿病予防に取り組みましょう。

☎健康福祉課健康増進係 (☎ 223-7246)

健康づくりサポーター(ながちか)中央子の表紙が目印です! (A4サイズ) (一部抜粋)



■配布場所 ※冊子の内容は、市ホームページ=左下の二次元コード=にも公開しています。
 ・健康福祉課健康増進係 (NEXT21 3階 21番窓口)
 ・東地域保健福祉センター (東万代町9-52)
 ・南地域保健福祉センター (新和3-3-1)
 ・中央地域保健福祉センター (関屋下川原町1-3-11)