

ゆくっと

「ゆくっと」とは、房総の方言で「ゆっくり」との意味。自然の家でゆくっとしよう。

発行所 / 千葉市少年自然の家 〒297-0217 千葉県長生郡長柄町針ヶ谷字中野1591-40 TEL(0475)35-1131 発行人 / 赤澤 晃

「食」から見た教育

千葉市少年自然の家では、食事を通じた教育「食育(しょくいく)」を行っています。食育とは、食に関する体験から得た知識を通して、健康的な食生活を実践するように心がけていくことを言います。普段何気なく食べてしまうことの多い食事ですが、教育と結び合わせて考えていくことで様々なことを学ぶことができます。今回は、自然の家での「食育の取り組み」についてご紹介します。

レストラン森の木での取り組み

地元長柄の食材

自然の家で食べられているお米は、地元長柄の農家の方が作ったものを使用しています。利用者から「おいしい!」と、とても評判です。

季節が感じられるメニュー

春は竹の子や菜の花、夏にはカボチャなど、季節に訪れる「旬」な食材を使用し、季節感漂う食事を味わうことができるように工夫されています。

栄養に関する掲示物

レストラン内には、食事に関する様々な掲示物が展示してあります。自分たちが普段食べている食材が、体の働きにどのように関係しているのかを調べることでできるようになっていますので、皆さんもぜひご活用ください。

バイキングはエコ

アンケートの中に、よく「バイキングだと食べ残しが増えるのでは...?」という質問をいただきます。しかし、利用者の消費量を確認しながら追加調理をしていくため、結果的に食べ残しを少なくすることができるそうです。



利用者の声

子ども達は、自然の家に来るとバイキングの全種類を食べています。家で食べるご飯よりもたくさん食べていますね。

あと、バイキングだと子どもと長く一緒にいることができるので、家族でゆくっと食事を摂る良い機会になっています。さらに、食事を通して子ども達の成長を見つけれらると、とても嬉しいです。

(林田さんファミリー)



食事とコミュニケーション マネージャー 横島さん



最近では、朝が忙しいなどの理由から、3食しっかりと食べられないことがあると聞きます。特に朝食は、体を動かす上で大切な役割を果たすので、3食きちんと食べるきっかけになってほしいと思います。

また、レストラン森の木では、バイキング形式をとっています。一口でもたくさんの食品を食べ、「おいしい!」と感じてもらえればと考えています。煮物などの伝統的な食事に触れたり、家族とのコミュニケーションのひとつにしていただければとても嬉しいです。皆さん、自然の家に来たら、たくさん食べてください。

今月のボランティア



4月16日(土)~17日(日)にファミリーキャンプ「竹の子を掘ってパンブクッキングをしよう」を行いました。その中で活躍してくれた、竹のことなら何でも知っているカッキーにお話を伺いました。

「参加者にとっても意欲があり、一緒に楽しむことができました。竹の子掘りの場所まではかなり遠かったですが、子どもたちもしっかり歩いていましたし、掘った竹の子は自分たちで作った器を使って炊き込みご飯にしたり火の中に丸ごと入れて丸焼きにしたりなど、皆さん一生懸命作っていました。今後も、参加者の方と一緒に楽しんでいきたいです。」

インフォメーションBOX

スタッフ
おすすめ

野外活動スキルアップ講座

ゲーム・レクリエーション

楽しいゲームで



子どもたちの心を
わしづかみ!!

子どもたちが野外で楽しく活動するために、指導者が事前にプログラムの指導法を身につけることができる講座です。普段、何気なく指導していることについて、より楽しく、より安全に指導する方法を学びましょう。また、野外活動では予期せぬ事故が起こることもあります。事前に、事故が起こった場合の対処法についてまとめておくことや、事故を未然に防ぐ対策をすることが、子どもたちと野外活動をする際はとても重要なことです。

子どもたちが楽しく活動できるように、指導者のスキルアップを目指しましょう。

- 平成23年6月25日(土) AM 『活動を楽しむためのゲーム・レクリエーション』
PM 『作って遊べるクラフト体験』
平成23年6月26日(日) AM 『作っておいしい野外炊飯』
PM 『森で遊ぼう～ネイチャーゲーム体験～』
平成23年7月10日(日) AM 『野外活動安全活動マニュアル作成セミナー』

【参加費】 500円(資料代) 500円(資料代)
500円(資料代) 教材費別(100円～300円) 1,000円(資料代)
1,200円(資料代・材料費)

【対象】 学校教員、青少年指導者、高校生以上で野外活動をはじめようと思っている指導者など
【申し込み】 平成23年5月15日(日)～電話にて申し込み。定員になり次第締め切り。
連続しての申し込み、25日の宿泊(実費)も可能です。詳細はホームページをご覧ください。

自然とふれあう
楽しいゲーム!!



ネイチャーゲーム

第3回マンスリーウィークエンド

家族ごとに好きなプログラムを選択して、
2日間で3つのプログラムに参加することができます!

この中から2つ!

- ・クライミングウォール
- ・小枝のペン作り
- ・谷津田の自然体験
- ・バウムクーヘン作り

この中から1つ!

- ・キャンプファイアー(雨天:レク・ゲーム大会)
- ・スターウォッチング
- ・シネマ



谷津田の自然体験

【日程】平成23年6月18日(土)～6月19日(日)1泊2日

【参加費】小学生:3,600円 中学生:3,800円
大人(千葉市民):4,600円(市民外):5,400円
乳児(3歳未満):500円 未就学児(3歳～6歳):3,300円

【対象】3歳以上中学生以下のお子さんを含むご家族

【申込み】往復はがきにてお申し込みください。
詳細はホームページをご覧ください。

【締め切り】平成23年5月21日(土)必着

写真展

写真部門

「自然とのふれあい」を
テーマに自由に撮る。
風景写真、人物写真問い
ません。



フォト俳句部門

撮影した写真に俳句をつけ、
フォト俳句を作成してください。

【対象者】今年度、千葉市少年自然の家を利用した
小学生が撮影をした作品
千葉市少年自然の家で撮影した作品に
限ります。

【申し込み】写真の規定、応募方法はホームページを
ご覧ください。

【締め切り】平成24年2月5日(日)必着

自然の家の旬な情報満載のメールマガジン会員を募集中! 詳しくはホームページをご覧ください。

詳しくは千葉市少年自然の家ホームページをご覧ください。か、お電話にてお問合せください

TEL : 0475-35-1131

千葉市少年自然の家で検索!!

