

わかやま こども市報

令和元年 10月1日発行 No.189

編集・発行 / 和歌山市 広報広聴課

〒640-8511 和歌山市七番丁23番地
TEL435-1009

あき 食欲の秋!

和歌山市の美味しいものを
紹介します!

食べ物がおいしい季節になりました。
小学生の皆さんは今、体がどんどん成長しています。丈夫で健康な体を作るためには、栄養バランスの取れた食事がとても大切です。

下の地図は和歌山市の代表的な農産物・海産物の一部を紹介しています。皆さんはいくつ知っていますか? 和歌山市には他にもおいしいものがたくさんあります。ぜひおうちの人と一緒に、和歌山市の食材を使った料理を作って食べてみてくださいね。

真鯛

平成30年度漁獲量...53.4t
【一本釣り】

和歌山市の加太でとれる真鯛は「プレミアム和歌山」*にもブランド化して登録されています。刺身や塩焼き煮つけなどに。

*「プレミアム和歌山」とは和歌山県内で生産・製造、安心・安全、和歌山らしさなどの観点から、非常に良い産品と認定・推奨する制度です



しょうが

和歌山市は全国有数の産地。辛み成分は保温・殺菌効果があります。甘酢漬け、紅しょうが、ジンジャーエールなどに。



だいこん

「布引だいこん」として有名。砂地で育っただいこんはまっすぐ伸びて白色できめが細かいのが特徴です。サラダや煮物などに。



アジアカエビ

平成30年度漁獲量...15.1t
【底曳き網】

和歌浦湾でとれる冬の味覚。味は車海老にも引けをとらないほどおいしいです。刺身、てんぷら、フライなどに。



たけのこ

「山東のたけのこ」として有名。えぐみが少なくとてもおいしいため、県外にも出荷されています。煮物やたけのこご飯などに。



しらす

平成30年度漁獲量...130.9t
【船曳き網】

和歌浦湾が産地のしらすは「わかしらす」と呼ばれています。かまゆでした後の鮮やかな白さが特徴です。しらす丼や、しらす汁などに。



鯛めし

材料 (4人分)

- 米...3合
- 鯛...中1匹
- たけのこ...100グラム
- 濃口しょうゆ...大さじ1
- 薄口しょうゆ...大さじ2
- 酒...大さじ2
- 塩...小さじ2分の1
- だしの素...少々



- ①お米を洗い、通常の水を入れる。
- ②調味料を入れて、軽くかき混ぜる。
- ③たけのこを細切りにしたものを加える。
- ④3枚におろした鯛の身、中骨を入れて炊く。
- ⑤炊き上がった後、身をほくしながらかき混ぜる。

だいこんのお味噌汁

材料 (2人分)

- だいこん...約2cm
- 水...400CC
- にぼし...5尾
- 味噌...25グラム
- 大根の葉...少々



- ①にぼしを掃除して水に戻す。(時間があれば30分程度浸す)
- ②弱い火にかけてアクを取りながらじっくりとだしを取る。(沸騰してから5分程度)
- ③短冊切りにした大根を入れ、火が通るまで煮る。
- ④味噌を溶かし入れる。(味を見ながら量を加減)
- ⑤洗って切っておいた大根の葉を仕上げに入れる。

いどうとしょうかんじゆんかいについていよいよ 移動図書館巡回日程表

【移動図書館 TEL 432-2166】

停車時間 1時間(有功東ニュータウン中央公園・東山東小学校・三葛団地は50分間)

※悪天候(警報発令)・車両検査などの場合は休みます。

曜日	停車場所	停車時刻	10月	11月
にち日	有功東ニュータウン中央公園	2:00 ~ 2:50		
	川永団地	3:20 ~ 4:20	6	3
	太田第一公園	2:00 ~ 3:00	20	17
	中之島公園	3:20 ~ 4:20		
	ファミリーマート内原店前	2:00 ~ 3:00		
	高津公園	3:20 ~ 4:20	13	10
げつ月	塩屋ポンプ場	2:00 ~ 3:00	27	
	杭ノ瀬北公園	3:20 ~ 4:20		
	鳴滝小学校	3:20 ~ 4:20	7	—
	芦原児童館	3:20 ~ 4:20	21	
か火	八幡台小学校	3:20 ~ 4:20	28	11
	宮北小学校	3:20 ~ 4:20		
	宮小学校	3:20 ~ 4:20	8	5
	四箇郷小学校	3:20 ~ 4:20		
すい水	和歌浦小学校	3:20 ~ 4:20	1	12
	雑賀崎小学校	3:20 ~ 4:20	15	29
	山口小学校	2:00 ~ 3:00		
	紀伊小学校	3:20 ~ 4:20	9	6
	湊小学校	2:00 ~ 3:00	23	
	貴志小学校	3:20 ~ 4:20		
	有功小学校	1:50 ~ 2:50	2	
もく木	木本小学校	3:20 ~ 4:20		
	小倉小学校	2:00 ~ 3:00	16	13
	東山東小学校	3:30 ~ 4:20	30	
	宮前小学校	3:20 ~ 4:20	10	7
ど土	三田小学校	3:20 ~ 4:20	24	
	四箇郷北小学校	3:20 ~ 4:20	3	14
	西和佐小学校	3:20 ~ 4:20	17	
	加太支所	2:00 ~ 3:00	12	9
と	つつしが丘わんぱく4番児童遊園	3:20 ~ 4:20		
	西脇小学校	2:00 ~ 3:00	26	—
	ふじと台パルテノン公園西	2:00 ~ 3:00		
	島橋公園	3:20 ~ 4:20	5	2
	県営住宅三葛団地	2:00 ~ 2:50	19	16
本渡児童館	3:20 ~ 4:20			

しっかり食べて 丈夫な体を作ろう!

正しい食事の
取り方を学ぼう

皆さんの食事栄養バランスはどうか?
好き嫌いせず食べていますか?
正しい食事の取り方を「食事バランスガイド」
を使って紹介します。
この機会に自分の食事の取り方を見直してみ
ましょう!

食事バランスガイドを知っていますか? バランスのよい食事はどのようなものなのか、一日に「何を」「どれだけ」食べたいのかをあらわしているのが「食事バランスガイド」です。この「食事バランスガイド」のコマのイラストをよく見てください。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループをまんべんなく、コマの形になるように食べると、バランスの取れた食事になります。

～紀州わかやま～ 食事バランスガイド

1日分 2000 ~ 2400kcalの場合

- 主食 (Main Dish):** 炭水化物の多いもので体を動かすエネルギーのもとになります。 (Carbohydrate-rich foods provide energy for movement.)
ごはん小1杯 ...1つ分, 食パン1枚 ...1つ分, ごはん中1杯 ...1.5つ分, うどん1杯 ...2つ分
- 副菜 (Side Dish):** 野菜やきのこなど体の調子を整えるものが含まれています。 (Vegetables and mushrooms help regulate the body's condition.)
野菜サラダ ...1つ分, ひじき煮 ...1つ分, ほうれん草のおひたし ...1つ分, 野菜炒め ...2つ分, 筑前煮 ...2つ分
- 主菜 (Main Course):** 魚、肉、豆腐など、体を作るものになります。 (Fish, meat, and tofu are used to build the body.)
マグロの刺身 ...1つ分, 煮魚 ...2つ分, 鶏のから揚げ ...3つ分, ハンバーグ ...3つ分
- 牛乳・乳製品 (Milk/Dairy):** チーズ、ヨーグルト、牛乳
骨や歯を作るのに欠かせません。 (Cheese, yogurt, and milk are essential for building bones and teeth.)
...1つ分, ...1つ分, ...2つ分
- 果物 (Fruit):** 体の調子を整えるものがあります。 (Fruit helps regulate the body's condition.)
みかん ...1つ分, かき ...1つ分, いちご ...1つ分, もも ...1つ分

1日分の食事を書きだしてみよう!

1日の適量※	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝ごはん					
昼ごはん					
夕ごはん					
おやつ					
1日の合計					

※ [自分の適量は?]

6歳～9歳男の子・6歳～11歳女の子 1400～2000 kcal ・主食 4～5つ ・副菜 5～6つ ・主菜 3～4つ ・牛乳・乳製品 2～3つ ・果物 2つ	10歳～11歳男の子 2000～2400 kcal ・主食 5～7つ ・副菜 5～6つ ・主菜 3～5つ ・牛乳・乳製品 2～3つ ・果物 2つ	身体活動量が普通以上の12歳男の子 2400～3000 kcal ・主食 6～8つ ・副菜 6～7つ ・主菜 4～6つ ・牛乳・乳製品 2～4つ ・果物 2～3つ
---	---	--

※身体活動量が普通以上とは…休み時間はしっかり遊んだり、たくさん歩いたり走ったりしている人のこと

あさ朝ごはんは とくに大切!

毎日朝ごはんを食べる人と食べない人では、食べる人のほうが学力も体力も高い傾向にあります。朝ごはんは一日を元気に過ごすための大切なエネルギー! きちんと食べて元気に一日をスタートさせましょう!

朝ごはんってどうして大切な?

- 🍞 ごはんやパンに含まれる炭水化物がエネルギー源となり、脳を活発に働かせます!
 - 🌡️ 朝ごはんを食べると体温が上がり、元気に運動ができます!
 - 🕒 一日3食規則正しく食べることで、元気な体を作ることができます!
- 朝ごはんを食べると、胃や腸が目覚め、うんちが出やすくなり、おなかの調子を整えます!

クイズ ~わかるかな?~

【問題】

にしゅうわくの中の字をならべかえて、5文字の言葉をつくってね。

【ヨコ】

- ①なすの仲間の野菜。夏に赤くてみずみずしい実がなります。
- ②串本町にある直線に並ぶ姿が橋の杭のように見える岩のこと。〇〇〇〇岩。
- ③たくさんの恒星などの天体の集まりのこと。
- ④加太にある〇〇〇〇神社。人形供養の神社として有名で、境内にはたくさんの人形が隙間なく並べられています。
- ⑤海に住んでいる赤い魚。おめでたい時に食べることが多い。

【タテ】

- ①江戸幕府8代将軍は〇〇〇〇吉宗。和歌山市で生まれ、紀州藩の第5代藩主も務めました。
- ⑥もち米を蒸し丸めたものに餡をまぶした和菓子。
- ⑦英語の手紙で最初に来る言葉「Dear ×× (人の名前)」は、日本語で「〇〇〇〇なる×× (人の名前)へ」の意味。
- ⑧紙やお皿などを数えるときに使う言葉。
- ⑨むかし、領主が敵から身を守るために作った頑丈なたてもの。
- ⑩首と頭が長く、走るのが速い動物。

⑥		①	⑧
②	⑦		
③			⑩
	④		⑨
⑤			

こたえ・住所・氏名・学校名・学年をハガキに書いて、郵便で送ってね。

【あて先】

〒640-8511 七番丁23番地
市役所広報広聴課『こども市報クイズ』係
締切は、10月25日(金)〈必着〉です。
☆抽選で20人に記念品をお送りします。
※さくひんてんのハガキとは別にしてください。

クイズ当選者発表

こども市報第188号のクイズのこたえは、「ぼんおどり」でした。

応募総数 86 通のうち、正解 84 通の中から次のみなさんが当選しました。(敬称略)

- ▼小澤 夏帆(紀伊小1)
- ▼えの本 あいり(砂山小1)
- ▼きた ありさ(藤戸台小1)
- ▼山東 あいり(有功小2)
- ▼小上 明莉(名草小2)
- ▼谷山 咲希(伏虎義務小2)
- ▼川川 なつほ(和歌浦小2)
- ▼辻 昊佑(和太附属小2)
- ▼畑中 あいな(加太小3)
- ▼高 穂果(楠見西小3)
- ▼小島 快斗(中之島小3)
- ▼晴明 哲也(吹上小3)
- ▼今屋 花心(太田小4)
- ▼月城 理央(智辯和歌山小4)
- ▼山田 拓海(直川小4)
- ▼久保 唯千花(安原小4)
- ▼林 将真(三田小5)
- ▼田端 淳希(四箇郷北小5)
- ▼喜田 悠理乃(藤戸台小5)
- ▼熊本 愛来(和太附属小6)

おめでとうございます!

こども科学館

★プラネタリウム★
日時 9月28日(土)~1月5日(日)まで
「星空解説」
「忍たま乱太郎の宇宙大冒険 with コズミックフロント☆NEXT」
ブラックホールで危機一髪! ?の段
午前11時~午後2時~(土・日・祝休日は午後1時も)
「星空解説」「星の旅・世界編」 午後3時30分~

★9歳までに身につけたい科学教室★
空気2「風車作り」
日時 11月16日(土) ①午前9時40分~10時50分
②午後2時10分~3時20分
対象 5歳~小学2年生※保護者同伴
定員 各子供20人(抽選)
申込 11月1日(金)~9日(土)に電話で
音「糸電話」
日時 12月21日(土) ①午前9時40分~10時50分
②午後2時10分~3時20分
対象 5歳~小学2年生※保護者同伴
定員 各子供20人(抽選)
申込 12月3日(火)~14日(土)に電話で

★実験で発見! 教室★熱「光はものをあたためる! ?」
日時 11月30日(土) 午前9時40分~11時10分
対象・定員 小学3年生~中学3年生
※小学4年生以下は保護者同伴 子供16人(抽選)
申込 11月15日(金)~23日(土)に電話で

★天体「月や星の動き」
日時 12月7日(土) 午前9時40分~10時50分
対象・定員 小学3年生~中学3年生
※小学4年生以下は保護者同伴 子供と保護者100人(先着)
申込 11月20日(水)~30日(土)に電話で

★音科楽教室★
「かんたん、打楽器作り」
日時 12月1日(日) 午前9時40分~10時50分
対象 5歳~小学2年生※保護者同伴
定員 子供16人(抽選)
申込 11月16日(土)~23日(土)に電話で

「かんたん、管楽器作り」
日時 12月8日(日) 午前9時40分~10時50分
対象 5歳~小学2年生※保護者同伴
定員 子供16人(抽選)
申込 11月23日(土)~30日(土)に電話で

「本格、管楽器作り」
日時 12月15日(日) 午前9時40分~10時50分
対象・定員 小学3年生~中学3年生
※小学4年生以下は保護者同伴 子供16人(抽選)
申込 12月1日(日)~7日(土)に電話で

★ミニサイエンス★10月「ふうせんロケットを作ろう」
11月「キュービックパズルを作ろう」
日時 毎日午後3時~3時20分
対象・定員 子供24人(先着) ※保護者同伴

★和歌山市民発明くふうコンクール★「作品公開展示」
日時 10月26日(土)~27日(日)
午前9時~午後5時(27日は午後3時まで)
場所 市民会館 展示室
休館 月曜日(祝休日の場合は翌日)
10月15日(火) 11月5日(火)

動物園1日こども飼育員募集
日時 11月3日(日・祝) 午前9時~正午※雨天中止・少雨決行
場所 和歌山城公園動物園
内容 清掃給餌などの作業・動物とのふれあいなど
対象 市内在住の小学4~6年生 定員 15人(抽選)
持ち物 長靴(深さが15cm以上あるもの)・帽子・タオル・ゴム手袋・マスク・水筒・動きやすく汚れてもよい服装・着替え(特に靴下)・筆記用具・合羽(少雨時)
申込方法 10月15日(火) <必着>までに往復はがきで
【往信側】「こども飼育員参加希望」・氏名・郵便番号・住所・電話番号・学校名・学年・性別・当日連絡できる携帯電話の番号を記入
【返信側】氏名・郵便番号・住所を記入
※1枚につき1人申込可能。1人で2枚以上の申込不可。
申込・問合せ先 【〒640-8511 七番丁23番地 和歌山城整備企画課 Tel435-1044】

おしらせ

子どもゆめ基金助成活動 和太鼓ワークショップ

心躍らせ 心の輝き!! 2019
日時 11月3日(日) 12月7日(土) 21日(土)
令和2年1月11日(土) 午後1時30分~3時
令和2年1月12日(日) 午前10時30分~午後2時30分予定
場所 アート・キューブ キューブA 定員 20人(先着)
費用 1,000円※傷害保険料こみ
申込 10月12日(土) 午前10時~電話で
休館 火曜日
詳しくは 【和歌の浦アート・キューブTel445-1188】

おやこでお料理まなび隊 ~和歌山産! 新鮮な地魚クッキング~

日時 10月26日(土) 午前11時~午後2時
場所 北コミュニティセンター1階調理実習室
対象 市内通学の小学3~6年生と保護者
定員 10組20人(抽選) 費用 1組1,000円
申込 10月10日(木) <消印有効>までにはがきで
※1組1枚まで。参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・子の学年・電話番号・一時保育(1歳~就学前)の有無を記入。
申込・問合せ先 【〒640-8511 七番丁23番地 生涯学習課(市役所11階) Tel435-1138】

わかやま歴史館 秋の企画展示 「紀州徳川家の参勤交代」

期間 11月2日(土)~12月8日(日)
午前9時~午後5時30分(入館は5時まで)
場所 わかやま歴史館 2階 歴史展示室
観覧料 大人100円、中学生以下無料
詳しくは 【和歌山城整備企画課 Tel073-435-1044】

市民図書館西分館

★むかしばなし・わらべうた
日時 10月9日(水) 11月13日(水)
午前10時30分~(30分程度)
★小学生おはなし会
日時 10月12日(土) 午前11時~(30分程度)
★えいご絵本の読み聞かせ
日時 10月6日(日) 11月3日(日) 午前11時15分~

市立博物館

徳川家入国400年記念 県立博物館と共同開催
特別展「徳川頼宣と紀伊徳川家の名宝」
期間 10月19日(土)~11月24日(日)
場所 博物館 2階特別展示室
入館料 一般・大学生500円 高校生以下無料
休館 月曜日・祝日の場合は翌日

小中学生バドミントン教室

日時 10月25日~12月20日の月・金曜日(全15回)
(11月4日・8日を除く) 午後7時~8時30分
※警報発令時延期
場所 河南総合体育館(アリーナ)
対象 市内に在住または通学の小中学生
定員 40人(先着順) 費用 6,000円
※傷害保険への加入あり。保険費用は主催者負担。
持ち物 タオル、体育館シューズ、ラケット(貸出あり)
※運動できる服装で
申込方法 河南総合体育館の窓口まで費用を持参
詳しくは 【河南総合体育館 Tel073-477-4009】

さくひんてん



▲林 舞依 (藤戸台小1)



▲北原 ひまり (四箇郷北小2)



▲山下 悠 (八幡台小3)



▲為久 颯大 (貫志小4)



▲つじ みお (和歌浦小1)



▲中瀬 おとか (楠見東小5)



▲松本 陽士 (藤戸台小3)



▲山路 愛実 (紀伊小6)



▲中村 真弥 (西脇小6)



▲加森 美光 (松江小4)



▲加森 衣桜 (松江小1)



▲西岡 佳吾 (智辯和歌山小2)



▲川端 璃人 (福島小3)



▲小池 舞依 (紀伊小5)



▲亀井 美唯 (今福小2)



▲中嶋 希実 (八幡台小5)



▲穴見 映稀 (松江小3)



▲小原 瑛太 (西脇小6)



▲林 ゆい (西脇小6)



▲間野 樹里 (和佐小5)



▲高野 央晴 (楠見西小2)



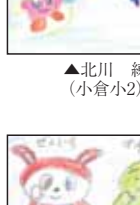
▲よこ木 かほ (福島小2)



▲杉谷 蒼太 (宮小3)



▲貞方 葵陽 (紀伊小5)



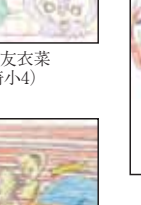
▲北川 練 (小倉小2)



▲山中 創喜 (和佐小5)



▲東 友衣菜 (岡崎小4)



▲亀岡 良太 (西脇小6)



▲東 幸奈 (西脇小6)



▲竹本 結奈 (楠見西小6)



▲赤津 苧空 (雑賀小2)



▲間野 優也 (和佐小2)



▲野田 美羽 (和歌浦小3)



▲平尾 悠真 (紀伊小5)



▲しんざき はるか (浜宮小2)



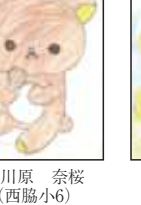
▲森岡 渚央 (有功小6)



▲上山 奈緒 (野崎小4)



▲川原 奈桜 (西脇小6)



▲向井 來海 (西脇小6)



▲岩橋 春奈 (西脇小6)



▲山岡 実優 (雑賀小2)



▲近江 奏音 (砂山小3)



▲しば 和な (紀伊小4)



▲亀田 悠妃 (木本小5)



▲南方 りのん (新南小3)



▲森本 瑞穂 (紀伊小6)



▲鈴木 悠申 (東山小4)



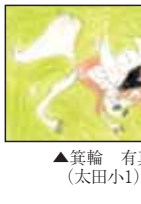
▲土谷 麻湖 (西脇小6)



▲山田 亜美 (西脇小6)



▲森 杏瑠 (西脇小6)



▲箕輪 有真 (太田小1)



▲田中 玲衣 (中之島小1)



▲谷口 寧音 (安原小1)



▲吉田 怜司 (高松小3)



▲吉田 怜司 (高松小3)

イラストは抽選で選んでいます。郵便ハガキ(63円)かハガキの大きさの紙に書いて送ってね!イラストの裏側に住所・学校名・学年を記入してください。
〈あて先〉〒640-8511 七番丁23番地 市役所広報広聴課『こども市報さくひんてん』係
※クイズの答えのハガキとは、別にしてください。

この本おもしろいぞ

『とねりこ通り三丁目 ねこのこふじさん』

山本和子/作 石川えりこ/絵 アリス館/発行

ねこの娘のこふじさんは、嫌なことがあってお仕事をやめ、しょんぼりしていました。そこへ、坂の上の西洋館に住むおばあちゃんから、旅行へ行くと1年のお留守番を頼まれます。お家賃は、月に一度その月らしい行事をして、おばあちゃんに手紙を書くこと。動物つきあいはもうこりこりになっていたこふじさんでしたが、桜の花が咲いたのを見て、心がほぐれてお花見弁当を作ってみたり、季節が変わって衣替えをしてみたり。そうするうちに、少しずつご近所さんと話すようになり、かわいいお友達もでき、心おどる発見をします。元気を出して、こふじさん!



『ヒキガエルがいく』

パク ジョンチェ/作 申明浩・広松由希子/訳 岩波書店/発行

山からヒキガエルが一匹、二匹と集まってきます。あちらから四匹、こちらから五匹と数えきれないほど集まったヒキガエルたち。

「トン」「トン」「ドンドンタン」太鼓の音がヒキガエルの鼓動のように響きます。

いばらの道もなんのその。みぞに落ちてはい上がり、フェンスを乗り越え道路をよごり、池をめざしてまっすぐにずんずんつき進みます。

見開きいっぱいに描かれたヒキガエルのエネルギーあふれる迫力満点の一冊です。



さしえは紹介した本からとりました。この2冊は市民図書館西分館(TEL 455-3210)にあるよ!

第59回下水道の日「下水道いろいろコンクール」作品募集!

募集部門 絵画・ポスター部門、作文部門、書道部門、標語部門、新聞(学校・学級・学習)部門 ※各部門の規定については下水道いろいろコンクールのホームページ(<https://www.jswa.jp/sewage/contest/>)をご確認ください。
応募資格 標語部門以外は、小・中学生のみ
応募方法 作品に学校名、学年、氏名を記入。書道は学校名不要。標語部門は、住所、氏名、年齢、電話番号を記入。
応募期限 10月31日(木)〈消印有効〉
あて先 〒102-0074 東京都千代田区九段南4-8-9 (株)日本水道新聞社 下水道いろいろコンクール係
詳しくは 【(株)日本水道新聞社 TEL03-3264-6724】

和歌山市はたちのつどい式典での花束贈呈者募集!

「和歌山市はたちのつどい(成人式)」で新成人のお兄さん、お姉さんに花束を贈呈していただく2分の1成人である10歳児を募集します!
日時 令和2年1月5日(日) 午後1時から **会場** 県民文化会館
対象・定員 平成21年4月2日から平成22年4月1日までに生まれた和歌山市在住の小学生「男女各1名」(抽選)
応募方法 10月31日(木)【必着】までに往復はがきで応募してください。
応募先 【往信側】住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・小学校名及び保護者氏名・電話番号を記入 【返信側】住所・氏名を記入
〒640-8227 西丁丁29番地 教育文化センター内
「はたちのつどい花束贈呈」係
詳しくは 【生涯学習課 TEL435-1193】

