



# イタバシーナ

— になりたいママになる、になりたい私になる —

vol.15

2021春

板橋区  
協賛

yummy ♪



くつした工作  
手作りおもちゃ

野菜クラッカー  
かんたんおうちレシピ

連載  
コラム

子どもの大学  
Pebly College  
ママの大学

習い事って  
いつから何をやればいいのか？

今月のイタバシーナ

特集

「家庭内フードロス撲滅」にチャレンジ！

産官学民連携プロジェクト

## 野菜まるごと使い切りレシピ

ハッピーロードたんけん隊

第7回

🎁 読者特典あります

地域応援プロジェクト×公園のすすめ

表紙写真：野菜丸ごと使い切りレシピ応募写真より

# 野菜まるごと使い切りレシピ

世界的な問題となっているフードロスと、家庭での食材の廃棄量が増加している問題を、農業女子の方々が日々実践している野菜の使い切りレシピを消費者への代表として実際に料理を作ります

ロスと、家庭での食材の廃棄量が増加している問題を、農業女子の方々が日々実践している野菜の使い切りレシピを消費者への代表として実際に料理を作ります

レシピ開発  
(野菜担当)



レシピ監修  
(調味料担当)



栄養学を学ぶ  
学生目線でジャッジ



消費者目線で  
ジャッジ

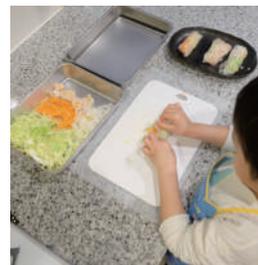


レシピを野菜と調味料と  
ともに消費者へお届け



## 農業女子に教わった野菜使い切りの術で

## “家庭内フードロス撲滅”にチャレンジ!



1本の大根で異なる食感が楽しめる3つのレシピに、どれが好きかな?とワクワクしながら家族で作りました!

マーボー大根が3つのメニューの中で1番人気でした!味が染みていておいしい♪と子どもたちの箸が止まりませんでした。



大根はよく使いますが、皮は捨ててしまいがちでした。娘は食感が気に入ったようで、つまみ食い止まらなかったです!

大根の皮のシャキシャキ感がよく、梅マヨネーズと合っていて、とてもおいしかったです! 5歳の息子にも好評でした。

生春巻きを親子で楽しく巻き巻きしました♪  
彩り鮮やかで、シャキシャキ食感子どもに大好評でした!

キャベツの外葉と芯でこんなに甘味がたっぷりのスープになってびっくり!



とっても優しいスープで、ほっこり~! 余りがちな野菜の端っこがこんなに美味しい主役になるなんて!!

家族4人分をホットプレートで作りました。キャベツをたっぷり使えていいですね!

レシピリーフレットも  
完成しました



大根&キャベツ丸ごと使い切りレシピは  
イタバシーナWEBでも見られます

大根おろし鍋  
マーボー大根  
大根の皮サラダ



キャベツたっぷり台湾風ビーフン  
キャベツの生春巻き  
キャベツ芯と外葉のコンソメスープ



野菜丸ごと使い切りレシピ  
オリジナル動画も公開中!



### 習い事っていつから何をやればいいのか？

習い事の情報収集をしたり、体験レッスンに行ったりと動き出す方が多いのではないのでしょうか。今回は、昔と今では常識が違っても言われている「習い事」についてお話しします。

#### 親として子どもに願うことは何か

習い事をさせる上で親として忘れてはいけないことがあります。それは「何のために習い事をするのか」ということ。私たちが最終的に子どもにどうなっていきたいのかを考えると必然的に答えは出てきますよね。それは、「幸せな人生を送ってほしい」「集約されるのではないでしようか。習い事はそれを実現するためのツールやきっかけにしかなり得ません。

#### 昔と今は習い事のエビデンスが違っ

我々が子どもの頃は「読み書きそろばん、スイミング、ピアノ」が主流でした。今は学校教育の変更やグローバル化により多種多様な習い事が増えています。プログラミング多様な急増がわかりやすいですね。昔と今の大きな違いは、「いつ何を」と子どもに成長の良いか」が科学的にわかってきたという点です。近年、運動神経は遺伝よりも12歳までの育て方で決まる、性格は6歳までに形成されるといったエビデンス（根拠）が公開されました。また、脳科学のデータも徐々に明らかになり、6歳までのアプローチがとても効果的だということもわかりました。これらの研究は科学以外にも統計学でも証明されつつあります。中でも乳幼児期に知っておき

### たい研究結果は次の3つです。

- ① 脳のアプローチは早ければ早いほど良い
- ② 0〜3歳程度までは耳からのインプットが強い
- ③ 刺激が脳を活性化させる

#### 効果的な習い事とは

エビデンスから考えると乳幼児期に始めるという習い事は、リトミック(耳からのインプット)やピアノ(指の刺激、そして私が一番オススメする知育です。5歳くらいから書道やそろばんも考え始めますが、それらは小学生になってからでも遅くありません。6歳までにやっておくべきかどうかという観点で選んでください。様々な経験を通じて得意不得意を理解し、どの分野で生きていくのかを定めるためにも習い事をさせること、そしてクロスして学ばせることが大切です。多様な習い事がある中、全部！というわけにはいきませんが、子どもには選択肢を広げる機会を作ったあげたいものです。

川野大地  
株式会社Peby Style代表取締役  
合同会社Education Hack(スタコレ)代表社員

Peby College HPIはこちら↓



### 今月のイタバシーナ 第5回

### 妊婦7か月からの学びと出会いの場を創りたい

板橋区のママに寄り添う、現役ママをご紹介します

板橋で子育てをスタートする家庭を応援するために、産前産後ケアとママ・パパのコミュニケーションをサポートする「一般社団法人neruco(ネルコ)」を設立しました。



昨年11月に実施した100名を超える先輩ママへのアンケートから、産後の生活を楽しくていたママの多くが、妊娠中や産後の早い段階で月齢の近い子どもがいるママと出会っていた事が分かりました。また、産後半年間に知りたかった事の1位が「地域の子育て情報」だったことから妊婦7ヶ月以降の



nerucoのHPIはこちら▼




一般社団法人neruco(ネルコ) 酒井広美さん

### 地域応援!!

## ハッピーロードたんけん隊

第7回

板橋区最大の商店街「ハッピーロード大山商店街」。そこでママが気になったことを研究します! 夏休みだけじゃない、子どもだけじゃない、これはママの自由研究!

### どこが一番おいしいの? タピオカ激戦区大山の3店舗を徹底比較!!

一時の大ブームは落ち着いたように感じますが、大山周辺は依然としてタピオカ激戦区の様子。1番おいしいのはどこ? そもそもお店ごとに違いはあるの? と気になったので、比較してみました! 板橋ママの独断と偏見で格付けしています。

※☆の見方: 星の数はサイズの大小、数の多少、甘さ・香りの強弱を表すもので、優劣を示すものではありません。  
※比較方法: タピオカドリンクの一般的な味(ミルクティー)のMサイズ、甘さは普通、氷無しと比較しました。

タピオカは何センチ? 何粒入っている? 徹底研究の様子と詳しい結果、番外編「O Banh Mi(オー・バインミー)」のタピオカについてはWEBで公開中!



#### 驚きのタピオカの数! 「TAPIGORI」

粒サイズ ★★★ 粒量 ★★★★★ 甘さ ★★★★★ 香り ★★★★★  
他店より小粒のタピオカでしたが、その数166粒とダントツの量。甘めの味で、疲れているときに飲みたいのはココ! と支持を得ました。

- ▲ 板橋区大山町4-7 T.Y大山
- 平日13:00~20:00、土日祝11:30~20:00

#### 茶葉の味わいピカイチ! 「Tik tea」

粒サイズ ★★★★★ 粒量 ★★★★★ 甘さ ★★★★★ 香り ★★★★★

紅茶の茶葉の味がすごい! と、ひと口目でママに言わしめたのがこちら。それ自体に甘みを感じられるタピオカとの相性もバツグンです。

- ▲ 板橋区大山町47-6-2
- 平日11:30~23:00、土日11:00~23:00



紅茶ミルクティー 400円

#### こっくりミルク感がたまらない! 「小茶堂」

粒サイズ ★★★★★ 粒量 ★★★★★ 甘さ ★★★★★ 香り ★★★★★

クリーミーな味わいが特徴的で、香りナンバーワン! 約1.5cmの大粒タピオカがそれに負けじと存在感を放っています。

- ▲ 板橋区大山町大山東町22-7池田ビル1F
- 平日12:00~21:00、土日祝11:30~21:30



※氷無しは +50円

※新型コロナウイルスの影響により、営業時間等が記載と異なる場合があります。現在の営業状況については、各店舗へご確認ください。

### そのでんき 安くなるかも?! 大山ハッピーでんき公式HPはこちら

大山ハッピーでんきは、ハッピーロード大山商店街振興組合の100%出資会社「まちづくり大山みらい株式会社」が運営するお財布と板橋にやさしい電気事業のこと。収益の一部は、板橋区の地域へ還元されます。





# おうち時間を楽しもう♪

## かんたんおうちレシピ

### No.13 野菜クラッカー

#### <材料> 作りやすい分量

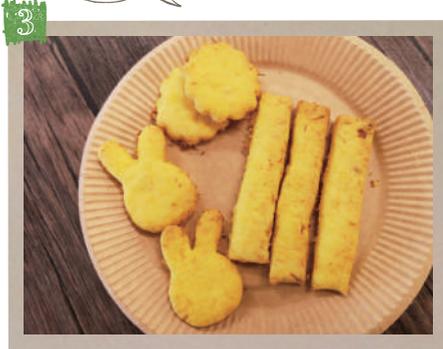
- 薄力粉 ..... 50g
- 片栗粉 ..... 50g
- 油 ..... 25g
- 塩 ..... 2g
- 野菜 ..... 50g  
(人参 or かぼちゃ or さつまいも)

#### <下準備>

- 人参：すりおろす
- かぼちゃ・さつまいも：茹でてつぶす

#### <作り方>

- 1 すべての材料をボウルに入れ、手で混ぜる。
- 2 15×20cm くらいに広げ、好きな形に切ったり、型で抜いたりする。
- 3 180℃のオーブンで 20 分焼いてできあがり。



子どものおやつに!

おいしくて簡単♪



#### ポイント&アレンジ

- 作り方①で材料を混ぜる時、全ての材料をビニール袋に入れて混ぜると、手が汚れないのでオススメです。
- 野菜の代わりに、水分の無いゴマやドライフルーツを加える時は、大さじ 2 の豆乳 or 牛乳を加えてください。



**ちぐさ あきこ先生**  
2女1男、3人のママ。主婦から一転、2010年よりリパブ教室をスタート。現在は行政や企業からの依頼もあり、「食」を通して楽しいを形にするプロジェクト拡大中。  
<https://ameblo.jp/ichimoweb>

「明日、何しようかなあ。」と考えている皆さん、親子で“手作り”してみませんか?かんたんにできるおいしい料理のレシピと、身近な材料でできる可愛いおもちゃを紹介します。

## 手作りおもちゃ

100均材料で

赤ちゃんも喜ぶ!

### ★★ 第11回 くつした工作 ★★

糸も針も使わず、簡単で楽しいくつしたフィッシュを作ります。音が鳴って赤ちゃんも楽しく遊べるおもちゃです。

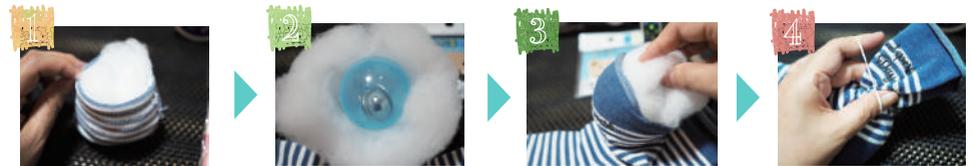
#### 材料・道具

- ・くつした(新しいもの)
  - ・中に入れるもの(鈴、鳴き笛など)
  - ・手芸わた
  - ・輪ゴム
  - ・リボン
- 手で押すとピュッと音が鳴るプラスチック等でできた笛のこと。手芸店などで売られています。



#### 作り方

- 1 くつしたの履き口を少し折り返し、わたを3分の1ほど入れる。
- 2 中に入れるもの(鈴や鳴き笛など)を入れる。
- 3 しっぽの分を残して、残りの胴体部分にわたを詰める。
- 4 しっぽの位置を輪ゴムで留め、その上をリボンで固結びする。



- ★ 解けてしまうと誤飲につながるので、しっぽの位置はしっかり結びます。
- ★ 目やヒレなどを付けてもよいですが、誤飲対策などはしっかりしましょう。
- ★ ブログでは、くつしたを様々なおもちゃに変身させるアイデアなどを載せています。

詳しい作り方、  
応用バージョンはこちら★



**村山 ちひろ先生**  
ベビー教室とママ向け資格スクール「ちひろの部屋」を主宰。ベビマを始めとする各種教室の他、クラフト系も得意とする。板橋区内、都内・埼玉南部で活動して13年。3人の子育てを活かしたレッスンが人気!  
<http://www.chihirosroom.com/>

맘·스마일  
地域応援  
プロジェクト

Love

× **公園** のすすめ 🍷🍷

コロナ禍で生まれた「맘·스마일地域応援プロジェクト」。そこで取り上げたママ達の大好きなお店と、その近くの公園をピックアップして紹介します！お出かけの際にはぜひ参考にしてみてください♪

パン工房 TIMELINE



板橋区成増3-41-17  
電話 03-6795-9050  
営業時間 9:00  
～売り切れ次第閉店  
定休日 月・火曜日

ハード系のパンがすごくおいしい！  
店員さんも気さくで素敵です。



天神下公園

木々が生い茂る小山の斜面を切り開いたような公園で、森林浴にはうってつけ。  
成増駅から百々向川(すずむぎがわ)緑道を辿っていくと、季節の植物たちも目にたのしくて、とてもよいお散歩コースです♡



※運根在住初夏さんの  
おススメです！



砂場部員募集中

板橋ママ界隈でじわじわ広まっている砂場部をご存じ？「#砂場部」をつけてInstagramに作品を投稿すれば、あなたも今日から砂場部員！！

← 砂場部Instagramで部長＆部員ママの作品が見られます♪



イタバシーナ見たよ！ で特典あります!! 🎁🎁

ブーランジェリーラヴィブリアント

板橋区東新町1-17-4 タカラハイツ 1F

**100円 OFF!!**

※500円以上お買い上げの方

無期限

Spainbar はるばる

板橋区大山東町39-2 白石ビル103

**キッズドリンクプレゼント**

※小学生以下のお子様連れの方

無期限

麺屋 はちどり

板橋区板橋3-14-2

**トッピングまたは  
大盛サービス**

無期限

イタバシーナおうえん隊

いつもありがとうございます

板橋区  
株式会社プロッサム  
株式会社 Peby Style

株式会社リブラン  
まちづくり大山みらい株式会社  
めぐるスイッチプロジェクト

맘·스마일  
LINE  
公式アカウント

登録で最新情報をGET!



<HP><https://itabashi-na.com>

<お問い合わせ>[mamsmile.info@gmail.com](mailto:mamsmile.info@gmail.com)

くわしくはWEBで

イタバシーナ

