



家庭・地域で育む「まごころと思いやり」

「おはようございます」と、あいさつしていますか。あいさつは、社会生活の基本です。誰にでも気持ちをこめて、あいさつをするとお互い気持ち良くなります。あいさつは、幼い頃からの習慣で身につけられていきますが、初めから完璧に出来る子どもはいません。あいさつができるようになるためには、保護者があいさつをする姿を見せることが大切です。子どもは、家庭内や地域の方へ自然とあいさつができる保護者の姿を見て、真似をしていきながら、あいさつをする習慣を身につけていきます。また、靴を揃える習慣も幼い頃から身につけておくことで、気持ちを整えることにつながります。自分の靴はもちろんのこと、周りの靴も揃えられるような「まごころ」が大切です。

今月号は、※深谷の子『6つの誓い』に掲げている忠恕の心。「すすんであいさつ」、「くつそろえ」について学校生活の様子や、ご家庭での様子を紹介します。是非、ご家庭の話題にしてみてください。

※深谷の子『6つの誓い』とは、深谷市教育委員会・深谷サポート市民会議・深谷市PTA連合会が推奨している取組です。渋沢栄一翁の心を受け継ぐ深谷教育として「夢とこころざしをもち、まごころと思いやりのある深谷の子」の育成を自指しています。

「忠恕の心」

市内小学校2校と、中学校1校の児童・生徒及び保護者、合計946名を対象にアンケートを実施しました。そのアンケートを基に忠恕の心について触れていきたいと思います。※回収は886名です。（平成30年12月実施）

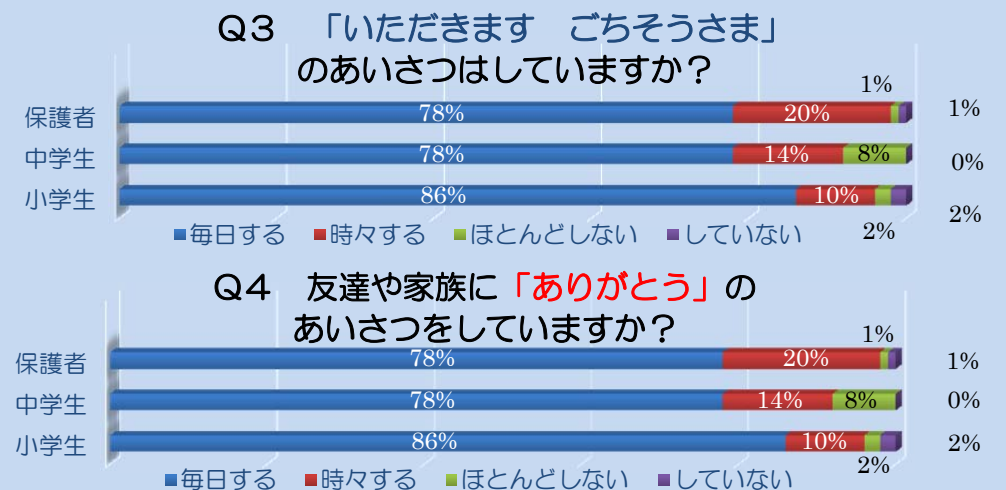
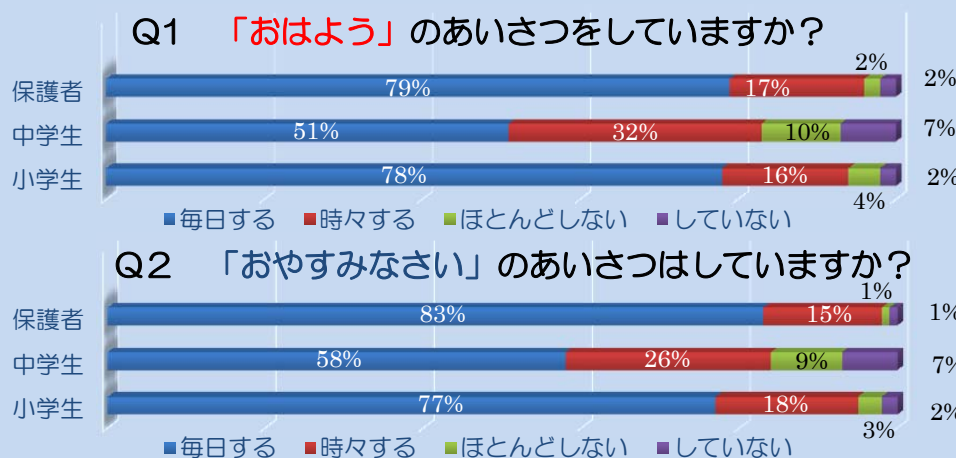
児童・生徒（小・中学生）

配布数	回収数	回収率
529	524	99.1%

保護者

配布数	回収数	回収率
417	362	86.8%

家庭内であいさつをしていますか？

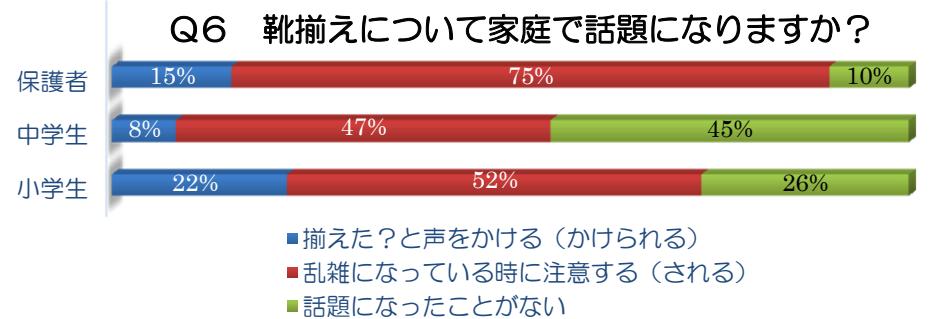
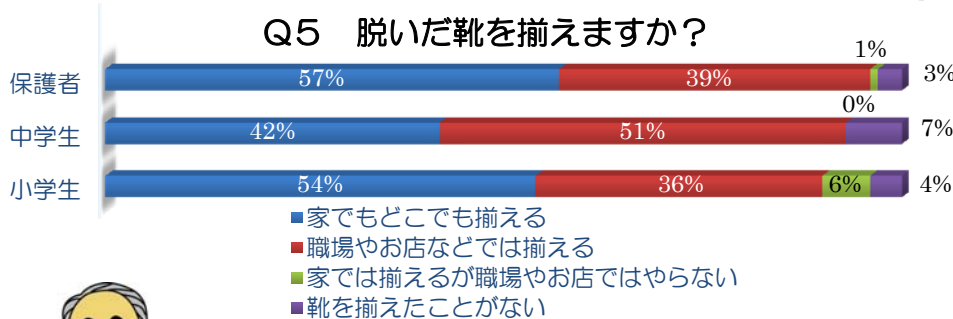


♪ふっかちゃんより♪

アンケート結果をみると、どこの家庭でもあいさつをしているね♪だけど、思春期である中学生は、恥ずかしい、めんどくさいを理由に家族内であっても、あいさつをあまりしない傾向があるみたい。あいさつは日々の習慣で培っていくよ。親子のコミュニケーションを取る為にも、積極的にあいさつを試みようね。また、家庭以外でも自分から地域の方にあいさつをできるといいね。きっとお互いの気持ちが晴れるよ♪ふっかちゃんはいあいさつ大好きだ YO-♪よろしくおねがしまあす♪Y(o0ω0o)Y



すすんで靴を揃えていますか？



家以外で揃えている人は、家でも揃えてみてはいかがでしょうか。靴を揃えることは、気持ちを整えることにつながります。そして、自分の靴はもちろん、周りの靴も揃えられるような「まごころ」をもって、生活してみましょう。靴を揃える習慣は日々の積み重ねが大事です。ぜひ、ご家庭や職場、学校でも『靴揃え』について、話題にしてみましょう。

深谷の子「6つの誓い」を知っていますか？（保護者のみ）



深谷の子『6つの誓い』に、取り組めることは豊かで充実した生活につながります。各学校や教育委員会のホームページに掲載されていますので、内容を確認していただき、家庭教育の柱として積極的に取り組んでみましょう。

「寝る子は育つ」は本当？

成長に必要な 3つのポイント

家族で考えてみよう！

成長ホルモンは、身長を伸ばしたい人だけでなくて、子供にも大人にも大切です！！

ポイント1. 睡眠

寝ている間、深い眠りにつくとき（特に10時～2時の間）に体を成長させる成長ホルモンがたくさん分泌されます。遅くまで起きていると、それだけ成長ホルモンが出る量が少なくなってしまうので、早寝を心がけ、熟睡できるようにしましょう。

ポイント2. 運動

運動は骨に適度な刺激を与え、骨端線（骨の端の伸びる部分）のはたらきを活発にさせます。また、運動することで成長ホルモンの分泌を活発にします。

ポイント3. 栄養

骨端線を伸ばす材料になるのはたんぱく質、伸びた骨を強くするのがカルシウムやマグネシウムなどのミネラルです。主食、主菜、副菜、汁物をバランス良くとれるといいです。

その他にも成長ホルモンは大切なはたらきをしています

- ◇骨や筋肉を成長させる
- ◇健康的な肌と髪をつくる
- ◇精神的な安定を保つ
- ◇免疫力を高める
- ◇血糖値を正常に保つ
- ◇太りにくくなる

ご家庭で…

寝る直前までテレビやスマホの画面を見ていませんか？寝る直前まで明るい画面を見ていると、寝付きが悪くなるので気をつけましょう。

成長ホルモンの分泌に1番大切なのは睡眠です。朝日を浴びると、夜には脳から眠くなる物質が出ます。早く寝るためには早起きから習慣づけましょう。

「寝る子は育つ」は本当ですが、より正しく言うなら「**早めに寝る子は育つ**」なのです。

親子でクッキング 深谷ねぎをおいしくいただく！ 深谷ねぎたっぷりうどん

（約4人分 材料）

（つくりかた）

- ・深谷ねぎ 1本
- ・炒め油 適量
- ・にんじん 輪切りで2cm分
- ・鶏肉 60g 小間または角切り
- ・しょうが ひとかけ
- ・なるとなど練り製品 20g程度
- ・こまつな 一株くらい
- ・かつお節だし汁 600ml程度
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 1g
- ・しょうゆ 大さじ2

- ① 深谷ねぎは1cmのぶつ切りにして適量の炒め油で、しんなりするまで炒めておきます。
- ② にんじんはいちょう切り、なるとは半月に切ります。
- ③ しょうがはすり下ろし、鶏肉の下味にします。
- ④ こまつなは2cm程度に切り、下ゆでしておきます。
- ⑤ 煮立てだし汁の中に、鶏肉、にんじん、なるとを入れて煮ます。めんつゆを使う場合はお湯に入れます。
- ⑥ 調味料（またはめんつゆ）で味をととのえたら、炒めたねぎと小松菜をいれて完成です。

チェックポイント！！

①深谷ねぎは炒めることで、とても甘くなります。

②薬味としてよりも多くねぎを摂取できるのでおすすめです。

わが校自慢

< Birthday集会 >

榛沢小学校は、深谷市の西側に位置する児童数200名の小規模校です。すぐ東には志戸川が流れ、春には桜と菜の花のコントラストが美しく、辺り一面は畑が広がり、夏はトウモロコシ、冬はブロッコリーが実る自然豊かな場所にあります。小規模校という特性を生かした榛沢小ならではの自慢は、各月毎に開かれる「Birthday集会」です。1年生から6年生までのその誕生月の児童がステージに上がります。司会は、児童会の子たち。そして、一人一人が英語で自己紹介をしていくのです。「My name is OO. My birthday is November 13th.」など



HAPPY BIRTHDAY



少し恥ずかしがる1年生。戸惑っていたら、マイクを持っている児童会の子がそっと教えてあげます。とても優しいお兄さんお姉さんです。

自己紹介の後は、みんなで♪ Happy Birthday ♪の歌を歌い、全校で踊ったり、ゲームをしたりと楽しい時間を過ごします。ジャンケン列車をしたときは、全校が1列になり、それはそれは長い列ができました。10月、11月の時は、みんなでジンギスカンを踊りました。その様子を見に来られた保護者の方々もにこにこ嬉しそうでした。「Birthday集会」。それは、子どもたちが楽しみにしている榛沢小の自慢の集会活動です。

社会教育委員コーナー

学校支援グループの提言～学校運営協議会～

深谷市における学校運営協議会（コミュニティースクール）制度の導入は、学校・地域の活性化を図る目的で、埼玉県で最も早く全校に設置されました。学校運営協議会の委員は、地域住民、保護者、地域学校協働活動推進員、学校の運営に資する活動を行う者、学識経験者、対象学校の校長、その他教育委員会が必要と認めている者で15名以内が委員として選出されています。

学校運営協議会は「地域に根差した学校づくり」に係り、校長の示す学校運営に係る方針について協議・承認すると共に、学校を核とした地域連携を推進する役割を担っています。このことを受けて、学校支援グループでは各学校における活動実態を調査するとともに、所期の目的達成に向けて課題を整理し、大きく次の3点について示しました。

一つ目は、学校が抱える課題等について具体策を協議し、地域を巻き込みながら解決に繋げていく。

二つ目は、学校における働き方改革に係り、学校以外が担うべき業務について主体的に検討していく。

三つ目は、学校運営協議会の認知度を高める取り組みを工夫する。

※提言書の抜粋です。全文は教育委員会のホームページで紹介しています。

まごころクイズ

Q 今号で紹介した社会教育委員コーナーについて「何に根ざした学校づくり」と書いてありますか？

①：家庭 ②：地域 ③：学校

はがきに、答え・〒住所・氏名・年齢・電話番号・ご意見やご感想を明記の上、平成31年3月22日（金）（消印有効）までに下記のあて先へ。正解者の中から抽選で10名様にふっかちゃんグッズを差し上げます。※QRコードからも応募可能です。

あて先 〒366-0823 深谷市本住町17-3
深谷市教育委員会生涯学習スポーツ振興課「まごころ」担当へ
TEL 572-9581 FAX 574-5861

