



新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちのライフスタイルは大きく変わりました。その影響により、生活習慣が乱れてしまったお子さんもおられるのではないのでしょうか。今回は生活習慣と食育に焦点を当てた記事をピックアップしました。問題解決のヒントになる記事がありますので、ぜひ参考にしてみましょう。

か たいせつ きほんてきせいかつしゅうかん コロナ禍だからこそ大切な基本的生活習慣



人々は、コロナ感染防止対策として緊急事態宣言の発令、学校の閉鎖、外出の自粛等を経験しました。学校では一人一台iPadが配備、GIGAスクール構想が進められ、新たな生活スタイルが求められています。

このような状況下で、子育てを考えたとき、基本的生活習慣「早寝」「早起き」「朝ご飯」を身に付けさせることの大切さをあらためて感じます。「早寝」「早起き」「朝ご飯」は基本、それを基礎としてその上を構築する、いわばお城づくりと同じです。

また、基本的生活習慣は、iPadなどのICT機器への向き合い方にも繋がります。ラインアプリがコミュニケーションの道具で、ほとんどの時間をラインに費やす、学力が低下する、家族との会話が減少し、睡眠や食事がおろそかになる。これらはICT機器がもたらす負の側面で、基本的生活習慣が乱れ、日常生活の破綻に繋がります。規則正しい生活が生活のリズムを作っていきます。使い方をきちんと話し合い、約束を決めましょう。

基本的生活習慣を身に付けさせ徹底させるには、親が普段の生活の中で繰り返し教えたり、一緒に実践してあげることが大切です。

コロナを教訓に親自身も含めて生活リズムのあり方について改めて考えてみるのも必要ではないのでしょうか。



生活習慣を見直してみよう♪

埼玉県家庭教育アドバイザー 岡 久美子



こぞだ だいほしゅう 子育てのおもいで大募集！



深谷市では、「子育てのおもいで」に関するお便りを募集しております。ご応募いただいたかたの中から、当選されたかたには、地域通貨ネギーを1,000円分プレゼントいたします。皆様のご応募お待ちしております。

※子育てにおける思い出を自由にお書きください。

※文字数は、200字以上240字以内とします。

※当選された方の記事は、今後の家庭教育だより「まごころ」に掲載させていただく予定です。

※応募者の中から当選された1名様に地域通貨1,000ネギーをプレゼントします。

※応募方法については、右のQRコードから応募もしくは、郵送にてご応募ください。

また、郵送で応募されるかたは、子育てにおける思い出を原稿用紙に記述し、郵便番号、住所、氏名、連絡先を明記のうえ、担当まで郵送ください。（令和3年8月27日（金）（消印有効）までに以下のあて先へ。）

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

TEL 572-9581 アドレス syogai@city.fukaya.saitama.jp





きほんてきせいかつしゅうかん しょくいく 基本的生活習慣と食育



基本的生活習慣は、睡眠、食事、排せつ、清潔、衣類の脱着など、子どもにとって当たり前が必要不可欠なことです。子どもの成長にしたがって、自分の健康管理や社会でのルールなど必要項目が加わってきます。毎日の生活リズムであり、心と体のバランスのとれた発達を促すことで子どもが健康に成長できます。

現在のコロナ禍において、子どもたちと一緒に家庭で過ごす時間も増えたのではないのでしょうか。子どもの基本的生活習慣を見つめる良い機会です。

子どもの食についての調査結果が発表されています。小中学生の朝食欠食率が、近年は増加傾向にあります。（小学生は平成27年4.4%から平成30年5.5%に増加、中学生は同年6.6%から8.0%へ増加しています。）

食（食育）は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、さまざまな経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。

健全な食生活を実践するために、「朝ご飯をきちんと食べる」ことが大切です。朝ご飯は、1日のパワーの源であり、寝ている間に低下した体温を上昇させます。朝ご飯を食べることで、体は1日の準備を整えます。1日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが健康的な生活習慣にもつながっていきます。

基本的生活習慣をしっかりと身に付けさせることで、良い状態で学習や学校生活に臨むことができ、学力向上へとつながっていきます。まず食育の「朝ご飯をきちんと食べる」ことから始めてみてはいかがでしょうか。

か がっこう とりくみ コロナ禍における学校の取組

おうち時間が増え、1人1台のタブレットを生かした授業

ふじさわしょうがっこう
藤沢小学校

藤沢小学校は、令和3年度に開校133年目を迎える、伝統ある学校です。また、藤沢地区は本校の卒業生である保護者が多く、学校行事に協力的な地域です。

現在は、コロナ禍で以前と同じ形式で活動できない授業もあります。例えば、家庭科の調理実習は、家庭科室で学級の友達と一緒に作ることができません。しかし、子どもたちに聞くと、おうち時間が増えたことで、おうちの人と一緒に料理をする機会が多くなったそうです。

そこで、6年生の家庭科「いためる調理のよさを生かして朝食のおかずを作る学習」の単元で、学校で教わったレシピ、もしくは自分で調べた好きなおかずのいずれかを選んで家庭で作ることに取り組みました。この単元では、1人1台配布しているタブレットを使い、家で写真や動画を撮ってきて授業で紹介してもらいました。

授業では、「こんなにすぐに来るとは思わなかった。朝食にぴったり。」や「家族にも喜んでもらえて嬉しかった。」という意見が多数ありました。撮ってきた動画を披露した児童もあり、ユーチューバーになれちゃうのでは？と盛り上がりました。カメラマンをしてくれているお父さんに聞きながら作っている動画は、家庭のほんわかした様子がよく伝わり、みんなから「いいね！」をもらっていました。





こそだ 子育てのおもいで

げんざいわたし しょう ねんちよう おとこ こ はは いま しょうじき りょうり す
現在私は小3と年長、2人の男の子の母ですが、今でも正直「料理好きのママ」とは言えません。
しゅっさんまえ しごと がいしょく べんとう しょくじ す
出産前などは仕事にかまけ、外食や弁当で食事を済ませることがほとんどでした。

そんな私が唯一食育らしいことをしているのは、昆布とかつお節で合わせ出汁を取ること。やり方を
なら ほけん りにゅうしょく
習ったのは保健センターの離乳食セミナーでした。そのときに味見をさせてもらった出汁は本当に風味豊
かで美味しく、そして意外と簡単でした。これなら私にも出来る！と思い、おかゆや漬した野菜をのばす
のに使いました。これを続けたおかげか、うちの子たちは煮物やみそ汁を好んで食べてくれます。細かく
切るのが苦手な私にとっては、野菜を大きいまま食べてくれることも大きな助けとなっています。

また、夫も我が家の食育をサポートをしてくれています。庭に小さな畑を作り、夏野菜を育ててくれ
ているのです。子どもたちも苗を植えたり、水をあげたりお手伝いをします。自分が手掛けて育てた瑞々し
い野菜を収穫できることは子どもたちにとって格別の喜びがあるようです。小さい頃はナスやトマトが
苦手だったのですが、今では「パパの野菜、美味しい！」と言って食べてくれるようになり、本当に感謝
しています。

上の子はもう3年生。そろそろ大人の味も覚えてもらおうべく、生ものや旬の苦みのある野菜を取り入
れ、味覚を広げてあげられたらと思っています。

かわもとみなみしょうがっこう ほごしゃ
川本南小学校 保護者

ひといき
ちょっと一息

まごころクイズに挑戦！

オリンピック・パラリンピックの開催に伴い、人種や性別、障害の有無にかかわらずあら
ためて多様性を認め合うことが話題になっています。現在の紙幣には、視覚障害者が金額を
見分けられるように、下の両隅に図A～Cのような識別マークがあります。では、現在の一
万円札の手掛かりとなる識別マークは図A～Cのうちどれでしょう。

A



B



C



かぞく いっしょ ちょうせん
家族と一緒に挑戦してみよう♪

それがしの新一万円札もユニバーサルデ
ザインに配慮して作られる予定だがね！

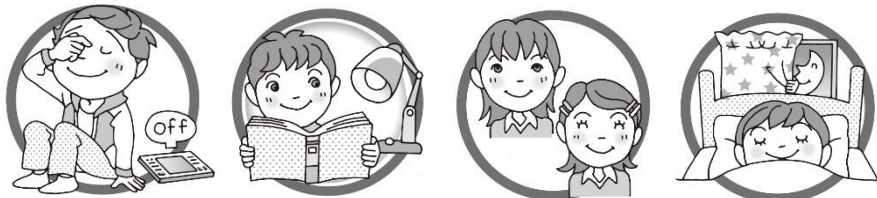


答えは、QRコードから応募または、ハガキに『郵便番号、住所、氏名、連絡先、答え、ご
感想やご意見』を明記のうえ、令和3年8月27日（金）（消印有効）までに以下のあて先
へ。正解者の中から、抽選で3名様にふっかちゃんグッズをプレゼントします。
深谷市教育委員会生涯学習スポーツ振興課「まごころ」担当へ
TEL 572-9581 アドレス syogai@city.fukaya.saitama.jp

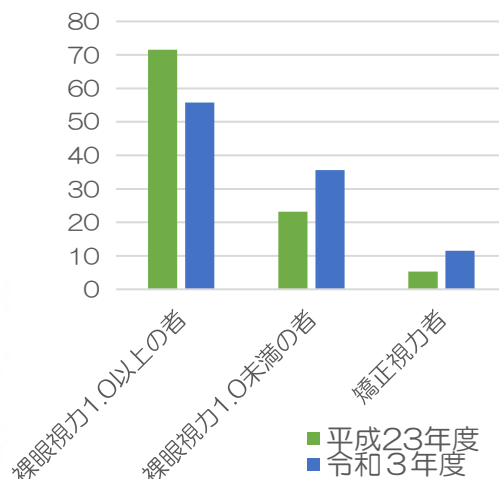
目にやさしい生活を送りましょう

2019年度の文部科学省の学校保健統計調査によると、裸眼視力が1.0未満の小・学生は34.57%と、調査を開始した40年前の約2倍になっています。市内のある小学校でも、10年前と今年度の視力検査結果を比べると、右のグラフのように変化が見られました。

お出かけや外遊びが今までのようにできなくなってしまったコロナ禍。子どもたちの楽しみはゲームや動画視聴などになりがちで、今後さらに目に負担がかかるのでは、と心配です。目の健康を守るために、以下を意識して生活しましょう。



時間を決めて目を休ませる。読書は適度な明かりをつけ、姿勢よく。前髪は、目に十分なすいみんを。かからないように。



また、疲れた目を休ませるため、目に良いと言われている食品を料理に取り入れてみましょう。



ビタミンA — 鶏肉、レバー、うなぎなど
βカロテン — にんじん、にら、モロヘイヤ、ほうれん草、かぼちゃなど
ルテイン・ゼアキサンチン — 鶏肉、とうもろこし、ほうれん草、豆類など
アントシアニン — ブルーン、ブルーベリー、柿など



親子でクッキング

目の健康を守り免疫力UP!

～豆乳キャロットスープ

〔材料〕4人分

油	大さじ1
玉ねぎ	100g
にんじん	100g
じゃがいも	120g
水	2カップ
チキンコンソメ	5g
シチューのもと	40g
調整豆乳	1カップ
塩 こしょう	少々
パセリ	少々

〔作り方〕

- 玉ねぎは半分にしておいて薄くし形に切る。にんじんはすりおろすかみじん切りにしておく。じゃがいもは小さめのいちょう切りに、パセリはみじん切りにする。
- 鍋に油を入れ熱し、たまねぎをよく炒める。にんじん、じゃがいもを加え軽く炒めたら水を入れて煮る。煮立ったらアクを取り、弱火にして沸騰状態のまま15～20分煮る。じゃがいもが柔らかくなったら調味料（チキンコンソメ、シチューのもと、塩こしょう）で味をつける。
- 豆乳を加え、味を調える。
- みじん切りにしたパセリを加える。

目の健康を守り免疫力をアップする食事！4つのポイント

- エアコンなどの風が目がかゆいと感じたら、温かい飲み物を飲みましょう。
- 色の濃い野菜やくだものを積極的に食べましょう。
- ビタミンA(β-カロテン)で粘膜を強くしてのどや鼻をガードします。
- 調理に油を使うことでビタミンAの吸収がよくなりますが、ごまやアーモンドなどのナッツ類をプラスしても同じ効果があります。 参考文献 栄養の教科書

豆乳は、エネルギーやたんぱく質の量は牛乳とほぼ同じです。牛乳より日持ちするものもあるので、ストックしておくべしと便利です。

