



まごころクイズ！

深谷市では、ふるさとふかやへの愛着と理解を深め、郷土の偉人渋沢栄一を誇りに思う心を育み、魅力あるふかやを将来にわたってつくっていくことを期する日として、「深谷市民の日」を制定しました。この日は、何を記念して制定された日でしょうか。次の①～③の中から選択してください。

- ① 渋沢栄一の誕生日 ② 渋沢栄一記念館が開館した日 ③ 新1万円紙幣発行の日



左記のQRコードより、『郵便番号、住所、氏名、連絡先、クイズの答え、ご感想やご意見』を入力のうえ、ご応募ください。
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。

令和8年8月31日(月) 〆切

↑ご応募はこちらから！

親子でクッキング♪

卵焼きに具材をプラスすることで、たんぱく質を強化、ビタミンA、ビタミンC、カルシウムなどを摂ることができます。

前日の夜に下準備して、朝は焼くだけなど工夫してみてもいいでしょう。

ぜひ親子で調理してみてください！

◎青淵文庫(※)のステンドグラスに見立てたネーミングです。



ステンドグラスキッシュ風



※青淵文庫とは・・・

渋沢栄一の80歳のお祝いと、男爵から子爵に昇格したお祝いを兼ねて竜門社が寄贈した煉瓦及び鉄筋コンクリート造の建物です。

ステンドグラスやタイルが美しい洋館で、栄一の書庫や迎賓館として使用されました。



東京都北区飛鳥山公園内

【作り方】

(下準備) ○ほうれん草は、さっとゆでておく。

○じゃがいもは、蒸してつぶしておく。

(ラップで包み、電子レンジ600W2分～)

○豚ひき肉と玉ねぎを一緒に炒めておく。

○泡立て器でつぶした豆腐、たまご、コンソメ、塩、こしょうをあわせ、卵液をつくっておく。

①フライパンにクッキングシートをしき、つぶしておいたじゃがいも、炒めておいた豚ひき肉・玉ねぎをしきつめる。

② 卵液を流す。

③ ほうれん草、ミニトマトをのせる。

④ とろけるチーズをのせる。

⑤ 中火～弱火でふたをして10分位蒸し焼きする。

⑥ 切り分けたら完成です。



※給食では豆腐ではなく、豆乳・おからパウダーを使用、180度のオーブンで15～20分焼いています。

*入れる具材はベーコン、ハム、小松菜、ピーマンなど家庭にあるもので作ってください。(文：市内小学校栄養教諭)

家庭教育だより



まごころ



編集・発行 深谷市教育委員会 生涯学習スポーツ振興課

家庭教育だより「まごころ」編集委員会

〒366-8501 深谷市仲町 11-1 TEL048-572-9581

令和8年8月号

Enjoy! 家庭教育 Enjoy! 子育て

①うしろをあるくのさ (林 健造)

前を歩くと さ 歩きにくいね、この子 と叱られた
横を歩くと さ 車が危ないでしょ と叱られた
だから ぼく 指をくわえて ママの後ろを トコトコ 歩くのさ

②「子は親の鏡」

けなされて育つと、子どもは人をけなすようになる
とげとげした家庭で育つと、子どもは乱暴になる
不安な気持ちで育つと、子どもも不安になる
「かわいそうな子だ」と言って育つと、子どもはみじめな気持ちになる
子どもを馬鹿にすると、引込み思案な子になる
親が他人を羨んでばかりいると、子どもも人を羨むようになる
叱りつけてばかりいると、子どもは「自分は悪い子なんだ」と思うってしまう
励ましてあげれば、子どもは自信を持つようになる
(以下略)

ドロシー・ロー・ノルト、レイチャル・ハリス 著
「子どもが育つ魔法の言葉」抜粋 PHP文庫(2003年)

「言うは易し行うは難し」ですが、難しく考える必要はありません。親が子供にできる最良のことは、明るく平和的で、のびのびした雰囲気のある家庭をつくることです。

深谷市では、この『まごころ』の発行や公民館などでの家庭教育学級、親の学習講座の開催をはじめ、家庭教育や子育てに関わる様々な情報発信を行っていますので、ご活用ください。

子供にとって居心地の良いほんわかとした家庭を深谷市全体に広げていきましょう。

(文：深谷市社会教育指導員)

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ます。

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。

皆様の応募をぜひ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。

※当選者の記事は、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。

※応募方法については、電子申請(右上の二次元コード)からご応募ください。

令和8年8月31日(月) 〆切



【わが校自慢】川本南小学校



学校教育目標 ・進んで学ぶ子 ・思いやりのある子・体をきたえる健康な子

本校は、開校153年を迎えた歴史と伝統ある学校です。学校の目の前には「わんぱくの森」が広がり、自然豊かです。田んぼアートや荒川での化石採集、畠山重忠公や藤田雄山先生についての学習など、地域に根ざしたふるさと教育を重視しています。「みんなで学び合い、なかよく助け合い、みがいて伸び合う」を合言葉に保護者や地域の方々の協力をいただきながら、教育活動を進めています。



<1年生> 親子給食



<2年生> 焼き芋づくり



<3年生> わぎ焼き



<4年生> 音楽会



<5年生> 田んぼアート



<6年生>化石採集

(文：市内小学校教諭)



絵本がくれる
魔法の10分



幼稚園や保育園では毎日絵本の読み聞かせをしています。絵本を開くと子どもたちは物語の世界へ引き込まれ、目を輝かせます。読み聞かせはこどもの想像力を育てるだけでなく、心をつなぐ最高のリラックスタイムです。「早くしなさい」「勉強しなさい」の言葉を一度お休みして、絵本の温かい世界に入り込んでみませんか？



自分の好きな絵本を見つけて
「これ読んで～」と持ってきたり、ストーリーを思い出して言葉にしてみたり・・・
気になった事を、図鑑で調べたりする姿も見られます。
(文：市内保育士)

朝食のお悩みに 少しでも科学的に お答えします

Q.1



忙しい朝、まず摂っておい
たほうがいい栄養素は何で
すか。(中学生)

A.1

まず、午前中に脳を働かせるためにも朝食食べることは必要です。脳を動かすために必要なのは、酸素とブドウ糖とアミノ酸です。ですから、朝食からブドウ糖とアミノ酸を体に吸収させなければなりません。その吸収に必要なのがビタミンB群です。脳はアミノ酸を吸収することで、セロトニン(いわゆる幸せホルモン)が分泌され、心の安定や集中力に繋がります。



Q.2



朝、お腹が空かなくて朝食をあまり食べられません。
(中学生)(小学生保護者)

A.2

A.1 とは逆に「食べるためには脳を働かせること」が必要です。「お腹がすいた」という信号を脳が受け取るには、セロトニン(いわゆる幸せホルモン)という不安抑制脳内物質が欠かせません。

セロトニン分泌の第一条件が、たっぷりの睡眠かつ早寝早起きです。中学生までの子供の必要睡眠時間は9時間から10時間です。夜10時から朝8時の睡眠より夜8時から朝6時のほうがセロトニンをきちんと取り込めます。「食べるから脳が働く⇔脳が働くから食べる」脳と朝食は密接な関係があります。

その他 セロトニンの分泌をよくする生活

- 朝日を浴びる
- リズミカルな運動をする
- よくかんで食べる
- 心の安心を作る



(文：市内小学校養護教諭)

子供の癇癢との関わり方

＊幼児期(1歳～3歳)：いわゆる「イヤイヤ期」の大ピークです。自我が芽生え「自分でやりたい、自分の好きなことだけをしたい、たべたい」という気持ち、言葉でまだ上手く表現できなかったり、感情のコントロールが上手くできないというもどかしさから癇癢が生じることが多い時期です。
＊中間反抗期(6歳～10歳)：学校や外で「いい子」で頑張りがすぎている分、家でストレスが爆発し、暴言や激しい癇癢につながるケースがあります。

【癇癢が起きた時のおすすめの対応の仕方】

- ＊まずは保護者自身が冷静さを保ち、模範を示すことが大切です。子供の癇癢が収まったら冷静さを取り戻したタイミングで、「自分で落ち着いたね」としっかり褒めてあげることも大切です。
- ＊子供たちの感情を認めて、否定しないようにしましょう。

ダメな理由を説明することは大切です。幼児期から、保護者が優しい言葉やわかりやすい言葉を使うことを心掛ければ、子供達も分かってくれます。

～こんな思い出があります～(市内在住A家)

子供が癇癢を起こした時、最初は子供の目線に合わせてしゃがみ込み、「あなたの気持ちを理解したいけど、泣いているばかりだと理解できないからママは困っているよ。」と伝えました。そして子供達が落ち着いた際に、私が癇癢の真似をして「今、ママの伝えたいことは分かったかな？」と聞くと、子供達も自分を客観的に見る事ができたようで、笑って理解してくれました。



(文：岡部小学校保護者)