

「親の学習」参加してみませんか？



深谷市では、公民館が中心となり、家庭教育学級に取り組んでいます。そして、家庭の教育力（親として育ち、力をつける）の向上を図るために、「親の学習」講座を実施しています。親の学習とは、埼玉県家庭教育アドバイザーの助言のもと、参加者が5～6人のグループを作り、子育てについて話し合いながら、埼玉県教育委員会が作成したプログラムにかかわっていく「参加型の学習」です。子どもの年代に応じた子育てを学習するプログラム、子どものさまざまな力を育てるためのプログラムなど計59のプログラムが用意されています。

令和元年度は、市内公民館で15講座を開講し、632名が受講されました。親の学習を終えてのアンケートでは、『参加型の学習はよかった』が全体の98%（図1）と、グループ活動をする学習に多くの賛同をいただきました。「いろいろなかたの意見が聞けて参考になった。」「自分だけではないことがわかり、心が軽くなった。」「とても楽しかった。」など参加してよかったなどのありがたいご意見や感想を多数いただきました。

今年度は、これまで岡部、南、藤沢、明戸の公民館で親の学習が開講されました。コロナ禍の影響でかなり制限された中での実施でしたが、家庭教育アドバイザーの巧みなリードによる展開と的確な助言のもと、参加者が子育てについて考え、意見を発表して、有意義に意見交換が行われました。

グループ活動について

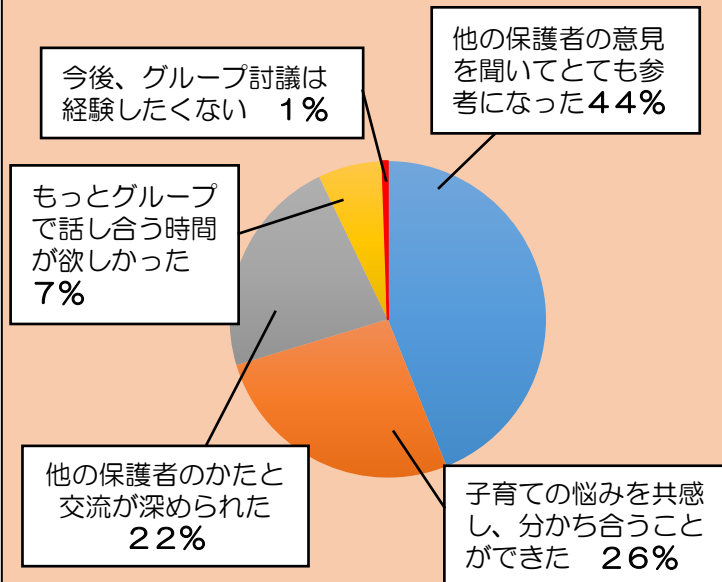


図2 就学時健康診断における「親の学習」のアンケート結果（市内小学校3校でアンケート調査を実施）

このように、親の学習は多くの親と意見交換しながら、子育てに関して「どのようなやり方、考え方があるか」を知り、自分の家庭では「どのような子育てが良いか」をじっくり考える機会をもってもらうことをねらいとしています。ご自分の子育てについて考えるだけでなく、さまざまなかたと交流することで、子育てについて話せる友達づくりにもよい機会でもあります。経験豊かな家庭教育アドバイザーの話や助言を聞いたり、他の保護者の子育て話を聞いたりすることで、考えていたことや悩んでいたことなどのヒントが見つかるかもしれません。

皆さんも親の学習に参加して、子育てについて話し合ってみませんか。

（文：深谷市社会教育指導員）

参加型研修について

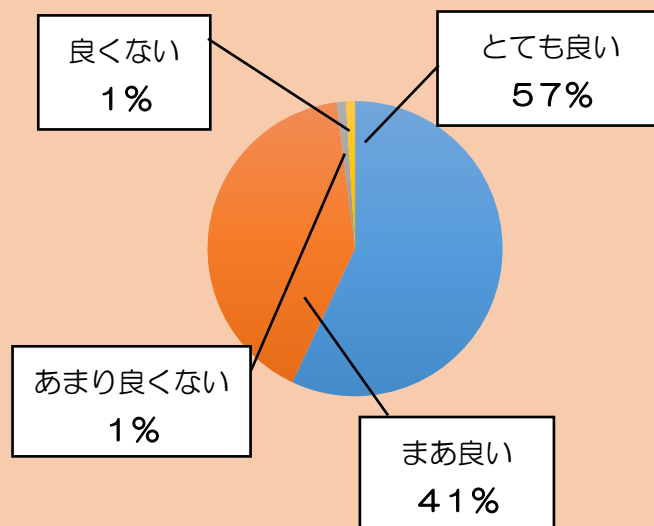


図1 市内公民館における「親の学習」のアンケート結果

また、秋の就学時健康診断時にも、親の学習講座を実施しました。これは家庭の教育力向上を図るという公民館主催の親の学習とねらいは同じですが、受講者は次年度就学児童の保護者です。

令和元年度は全小学校で実施し、1081名が受講されました。参加してのアンケートでは、グループ活動について『他の保護者の意見を聞いて参考になった』『子育ての悩みを共感し、分かち合うことができた』『他の保護者のかたと交流が深められた』を合わせると90%を超える好評な回答（図2）をいただきました。

自由記述でも、「他の家も同じなのだと安心した。」「同じようなことで悩んでいた、参考になった。」「こういう意見もあるんだと、いろいろ勉強になった。」など多くの感想をいただきました。今年度はコロナ禍ではありましたが、感染予防を徹底して10校で講座を実施しました。

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



No.47

令和4年3月号

運動のすすめ【身体を動かしましょう】♪



私の小さい頃は、外で鬼ごっこ、だるまさんが転んだ、かくれんぼ、缶蹴り等をしてみんなで遊んでいました。今の子どもたちはどうでしょうか。家の中でテレビやスマホでゲーム等をし、家の手伝いはしない、外で元気に遊ばないといった状況で、身体を動かす機会が減ってきているように感じます。

スポーツ庁の令和3年度における「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果が出ました。男子の体力は過去最低で、小学校の男女と中学生の男子は肥満の割合が過去最高とのことでした。

子どもに外遊びをと言ってもなかなかしません。まずは親と一緒に外に出て遊ぶ等、身体を動かすきっかけ作りをすることが大切です。自然の中で体を動かし五感を通じて得た経験は、その後の知識の基礎となり、親子の楽しみや喜びも生まれ会話も弾むようになることが期待されます。外に出て集団で遊ぶと、思いやりの心、社会性、協調性も育まれます。また、他の子どもたちと遊ぶことによりルールを理解や工夫する力も身に付けられるようになると思います。

去年の10月頃の出来事です。私が主催する事業（ためるんピック対象事業）で、30人程度の参加者と一緒に城址公園で15時頃からラジオ体操をしてレクリエーションダンスやフォークダンスを踊っていました。すると、最初は遠巻きに見ていた小学生5・6年の女の子たちが一緒にリズムをとりはじめたので、輪の中に誘い「おねぎのマーチ」等を一緒に踊りました。世代間交流等とされていますがまさにその世界で、終了後子どもたちはとても楽しそうに帰っていきました。やはり大人が仕掛けていくこと、きっかけ作りをすることはとても大事なことで実感しました。

子どもの体力低下を食い止め、外遊びを増やすためには、親が自分も含め、今の生活を見直すことが大切ではないかと思います。子どもの成長にとって、運動、栄養、睡眠を十分に取ることはとても大切なことです。外で元気に身体を動かし運動する、バランスのとれた食事をする、よく寝る、これには親の関わりが大切と考えます。まずは親子で外に出て、自然の中で身体を動かす生活を増やしましょう。

（文：埼玉県家庭教育アドバイザー 岡 久美子）



まごころクイズ



子どもの肥満を防ぐ生活習慣の例として、正しいものは次のうちどれでしょう？

- ① 食事は急いで済ませる習慣をつける
- ② 体重が増えすぎたと感じたら食事を抜く
- ③ 間食をとる場合は、時間と量を決める
- ④ テレビでスポーツ番組を視聴する



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、ご感想やご意見』を明記のうえ、令和4年3月18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



子どもの体力不足と肥満の関係



スポーツ庁の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果で、令和３年度は小・中学生の男女ともに体力合計点が低下しています。この背景の一つとして、肥満の児童生徒が増加していることがあげられています。

思春期になってしまうと、身長が伸びて体格が形成されてしまうことや肥満を引き起こすような生活習慣が定着してしまうことから、肥満を解消することがとても難しくなります。できるだけ子どもが小さいうちから、肥満を防ぐような生活習慣を意識しましょう。

子どもの肥満を防ぐ生活習慣の例

① ゲームやテレビは時間を決めましょう。

- ・じっと座っている時間が長ならないよう注意する。

② こまめに身体を動かす習慣をつけましょう。

- ・家の人のお手伝いをたくさんする。
- ・近くの用事であればなるべく歩いて、エレベーターやエスカレーターよりも階段を使う。

③ 栄養は３度の食事から。間食は時間と量をしっかり決めましょう。

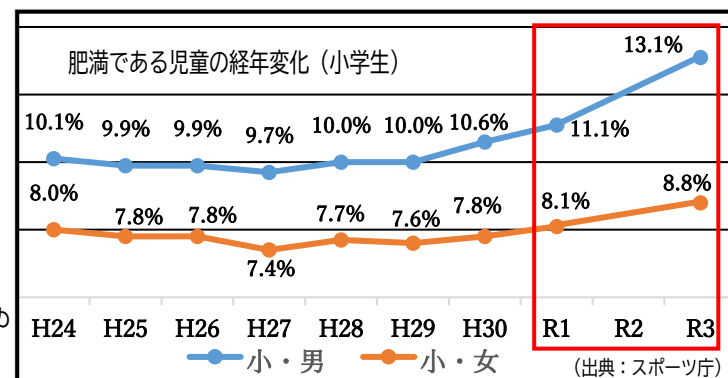
- ・間食は１日２００キロカロリー以内を目安にし、飲み物のカロリーにも注意する。

④ 体重を定期的に測りましょう。

- ・体重が増え過ぎだと感じたら、体重を増やさないように気をつけ、順調に身長が伸びるのを待つようにする。（体重を減らそうとはしないこと。）



（文：市内小学校養護教諭）



子育てのおもいで

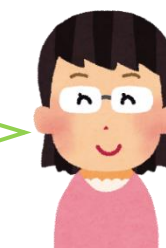


第４５号で募集した「子育てのおもいで」の応募作品を紹介します。

ある日の夕食で、私は、長男に将来の夢を聞きました。すると、からあげを口にほおばったまま、「大きくなったらお父さんになりたい！」とニコニコ顔で答えました。理由を聞くと、張り切って「だって〇〇ちゃん（妹の名前）を抱っこ出来るから！」と。兄妹はけんかもするけど、とても仲良し。長男は、よちよち歩きの妹を抱っこしたい。けれどまだ出来ない。だから、兄妹２人を軽々抱っこ出来るお父さんになりたい、と思ったのでしょう。かわいい夢だね、なれるといいねと家族で笑ってしまいました。

南地区在住 Hさん 応募作品

日頃から、お父さんと子どもたちのスキンシップがとれていて、素敵な家族の姿が見えます。お子さんの夢、かわいいですね。兄弟の仲の良さもうかがえます。子どもたちの夢が、その時々が変わっていきます。これからも、その夢を家族で応援していきたいですね。



埼玉県
家庭教育アドバイザー

親子でクッキング

～運動できる体を作り免疫力UP！鶏とレバーのレモン煮～

〔材料〕４人分

〔作り方〕

鶏むね肉角切り	１２０ｇ
鶏レバースライス	１００ｇ
しょうが	１かけ
酒、塩、胡椒	少々
かたくり粉	大さじ２
揚げ油	適量
水	５０ｍｌ
砂糖	大さじ１
しょうゆ	大さじ１
レモン汁	大さじ１

- ① レバーは、さっとゆでておく（臭みがとれる）。しょうがはすりおろす。鶏肉とゆでたレバーに下味（しょうが・酒・塩）をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 鍋に水と調味料を入れ煮立てる。レモン汁を入れ軽く煮たてる。
- ③ 味をみて調味料を加減し、揚げた鶏肉とレバーに②をからめる。



体をつくる食事のポイント

- ① 主食・主菜・副菜・汁物・牛乳（乳製品）・くだものを組み合わせて食べる
- ② 炭水化物は体を動かすエネルギー源、しっかり食べて持久力をつける
- ③ たんぱく質は、筋肉や骨・血液をつくる材料で、体作りの基本
- ④ 脂質は、体の細胞膜やホルモンの生成に欠かせないもの
- ⑤ カルシウムは、骨の強化や止血・神経伝達に関わる
- ⑥ 鉄は、体に酸素と栄養を運ぶヘモグロビンをつくる材料
- ⑦ ビタミンＡは、皮膚と粘膜を強く免疫力を高める
- ⑧ ビタミンＢ群は、栄養の代謝を助ける
- ⑨ ビタミンＣは風邪やケガの予防、ビタミンＤはカルシウムの吸収に役立つ

（参考文献：『強い子をつくる「勝ち飯®」レシピ』、小学館、２０１４年発行）

（文：市内小学校栄養教諭）

鶏むね肉は、脂肪が少なく質のよいたんぱく質がたっぷりです。レバーは、血を作る鉄や皮膚や粘膜を強くするビタミンＡが豊富です。レモンのビタミンＣは免疫力を高めるだけでなく鉄の吸収にも役立ちます。免疫力アップに役立つメニューです。



からだ元気 こころ元気 あたま元気 おかべの子

おかべ幼稚園 【わが園自慢】

おかべ幼稚園は、深谷市の北西に位置し、建物内に保育園・幼稚園・子育て支援センターがある複合施設の中の幼稚園です。自慢の広い園庭には、大きな芝山や谷があり、春には草花探し、秋には虫探しや芝滑りと、四季折々に楽しませてくれます。また、園児たちが毎日朝の体操やマラソンをするときのマラソンコースにもなり、元気に駆け上がってカー杯遊んでいます。

乳幼児期には、さまざまな運動遊び（動き）を経験することが大切だと言われています。芝山一つでも、いろいろな遊びにつながります。しゃがんで花を摘む、走って虫を追いかける、坂を滑り降りる…。おかべ幼稚園は、子どもたちの興味関心をくすぐり、自ら体を動かしたくなるような仕掛けがたくさんあり、「やってみたい」という自発の気持ちを第一に育てています。自分からやってみたいと始めたこと、思い切り遊んで満足することは、子どもたちの体も心も頭も元気にし、生涯の意欲のエネルギーとなります。これからも広い園庭でのびのびと遊び、体も心も頭も元気いっぱいな子どもたちを育てていきたいと思っています。

