

秋に旬を迎えるりんごを使用したパンケーキです。生地にりんごジュースを入れているので、より甘味や風味を楽しむことができます。
簡単でおいしいパンケーキですので、ぜひご家庭で調理してみてください。

- 〔材料〕 4枚分（作りやすい分量）
- ホットケーキミックス … 150g（小サイズ1袋）
 - りんご（生） … 25g（約1/8個）
 - りんごジュース … 50g
 - 無糖ヨーグルト … 25g
 - 牛乳 … 50g
 - たまご … 25g（Mサイズ1/2個）
- ★甘味を調整したい場合は、りんごジュースを増減して、加減しましょう。
- ★ヨーグルトは、無糖のものがよいです。（加糖のものだと、甘くなります。）

※給食では鉄板に生地を流し、オーブンで焼いていますが、フライパンで調理できるレシピになっています。

※オーブンで焼く場合は、クッキングシートを敷いた鉄板に生地を流し、160度～170度で、15分～20分焼き、切り分けます。

ポイント

○ホットケーキミックスを後から加えると、ふっくらと仕上げるができます。

○りんごジュースの糖分があるため、普通のパンケーキよりも早く、色が付きやすいです。使用するホットケーキミックスの、表示されている焼き時間より、少し早めに返すと、焦げを防ぐことができます。

（文：市内小学校栄養教諭）

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）、もしくは、郵送にてご応募ください。

令和7年11月30日（日）消印有効

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

郵送先 〒366-8501 深谷市仲町11-1

↑ご応募はこちらから！



- 〔作り方〕
- （下準備）りんごは皮をむき、角切りにする。
- ①ボウルで、りんごジュース、無糖ヨーグルト、牛乳、たまごを混ぜ合わせる。
 - ②①に、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
 - ③②に、りんごを加えて混ぜる。
 - ④弱火で、表面を焼いた後、返して裏面を焼く。
※火加減や時間は、使用するホットケーキミックスの表示を参考にする。
※フライパンがテフロン加工でない場合は、少量の油をひく。）
 - ⑤両面に色が付き、火が通ったら完成。



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.58
令和7年11月号

今号は、子供たちの安全安心についての特集です。日頃起こりうるリスクに対応できるよう、普段から親子で向き合う時間を作りましょう。

安全安心は心豊かな人間関係から

大人は誰でも子供が危険にさらされることなく、安心して生活してほしいと願っているものです。子供を危険から守る教えは、「自分のことは自分自身で守ることができる子供を育てることが、親の役目の一つです。」という言葉が示すとおり、家庭から始まります。そして、その第一歩は、親子の信頼関係を築き上げることにあり、また、信頼関係のバロメーターは「この人と一緒にいると幸せになれる。笑顔になれる。」という気持ちの度合いともいわれています。

例えば、「ご飯だよー。」という呼びかけと「はい。」という返事が響く家庭からは、ほのぼのとした信頼感や幸福感を感じることができます。一方で、「子供を危険から守る」という事を名目に、子供にスマートフォン等を安易に預け、また必要以上のお小遣いを渡し、結果として親子の触れ合いをなくしてしまい、子供からの発信を見落とすという残念なことが見受けられます。これでは、本末転倒です。親が子供との関わりを粗末にしては、どんなことをしたとしても家庭教育を充実させることはできませんし、子供たちの安全安心を保障することはできないでしょう。

本年度、深谷市で開催された「社会を明るくする運動講演会」で、「互いに顔が見られる関係をつくるのが犯罪防止に役立つ」という言葉がありました。

家庭でも社会でも、人と人との間に信頼関係をつくることから安全安心は始まります。幸いにも深谷市には、心あたたかなふれ合いを大事にする子供たちがたくさんいます。深谷市を訪れた人が、朗らかにすすんで挨拶をしている子供たちの姿に感激して帰路についたという話題もありました。大人と子供の良い関係性と子供たちを見守るという雰囲気が垣間見られる光景です。

今後も良き家庭教育が土台となり、人と人との心豊かにつながった環境の中で、子供たちが安全安心を手にすることができるようしていきたいものです。

（文：深谷市社会教育指導員）

「親の学習」で普段の育児について考えてみよう！

毎年秋に、各小学校において就学時健康診断を実施しています。その際、保護者の皆さんを対象に「親の学習」講座を開催し、5、6人のグループで意見交換を行うなど、保護者同士の交流を深めています。実際に参加された皆さんの声を次の通り紹介します！

親、友人、地域の大人が子どもを育てていく関係が増えると良いという意見があり、共感できました。

自分だけではない、みんな同じような思いをしているのだと少しホッとします。たくさん子供との関わりを増やして、経験させていきたいと感じた。

今まさにリアルタイムのテーマでとても興味があり、楽しかったです。

「子どもとスマートフォンとの関わり方」

「あなたの子供のよいところ探し」

「参加者インタビュー」

「親の学習」講座をのぞいてみよう！子育てのヒントになるかも♪左のQRコードからおネギしま～す！



道路は右側を
歩くよ！

～お子さんと道路を歩いたことがありますか？～

保育園では、散歩を通じて子どもたちが実際に道路を歩いて交通ルールを学ぶ機会があります。子どもたちは、信号機の意味や横断歩道の渡り方を実際に体験することで、ルールを理解していきます。自分の目で見えて学ぶことは、とても大切です。



年齢が大きい子が
しゃどろがわ
車道側に！

止まれ！
車はこないかな？



交通安全については保護者が積極的に教えることが重要です。親子で手をつないで道路を歩いて、安全な歩き方を身につけましょう。年齢が小さなうちから、交通ルールを身体で覚えることで、将来の安全にもつながりますね。



親子で学ぼう交通安全



～入学前に通学路を歩いてみよう！～

お子さんの入学前に通学路を確認しようとお考えの方も多いと思います。気候の良いこの時期は、実際に通学路と一緒に歩いてみる絶好の機会です。普段利用する道を親子で手をつなぎながら歩くことで、安全なルートや危険な場所を確認できます。また、車の通りの多い交差点や狭い道、歩道の状態なども実際に体験することで、親子で対策を話し合ってみましょう。

このような体験を通じて、交通ルールを学びながら、親子の絆を深めましょう。

(文：市内幼稚園・保育園代表)

【わが校自慢】深谷小学校

本校は、深谷市の中心校として開校153年を迎える歴史と伝統ある学校です。「夢・笑顔・元気があふれ校歌が響き合う深谷小学校」を合言葉に、「深小プライド」を大切にして、地域とともに歩み、母校を誇れる学校を目指しています。地域や保護者の方々の深い愛情とご支援をいただきながら、全校児童が様々な特色ある体験・交流活動を行っています。

★1年生



通学路探検



トウモロコシの皮むき

★2年生



中央市場見学



たけのこの皮むき

★3年生



中山道見学

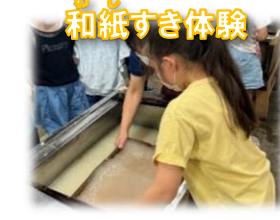


学区探検

★4年生



花はなプラン



和紙すき体験

★5年生



車椅子体験



ねぎの栽培

★6年生



花フェスタでの鼓笛演奏



消防署との着衣水泳

(文：市内小学校教諭)



11月8日は『いい歯の日』。みなさんは『よく噛むこと』の大切さを知っていますか？よく噛むと、むし歯予防や肥満防止、脳の活性化など、たくさんのメリットがあります。ご家庭でも『かみかみ習慣』を取り入れて、心も体も健やかにすごしましょう。



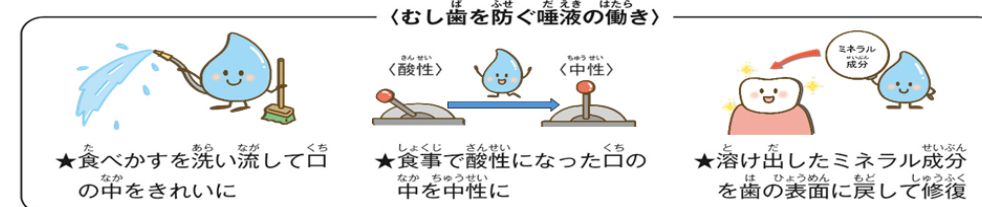
※参考：「健康教室」
(東山書房)

『かみかみ習慣』で、元気なからだを育てよう！

よくかんでいますか？

●よくかむと、歯にこんな良い効果が！

よくかむ → 「唾液」がたくさん出る！ → むし歯を防ぐ！



●その他のよくかむことの効果

《ゆっくりよくかむことで…》



★食べすぎを防いで肥満を防止



★味がよくわかり味覚が発達

《口の筋肉が鍛えられて…》



★表情が豊かに



★言葉の発音がきれいに

《脳への血流が増えて…》



★脳の働きが活性化

●よくかんで食べるための工夫

《食材について》

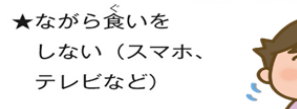


★歯ごたえのあるものを選ぶ

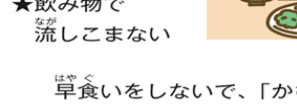


★大きめのサイズに切る

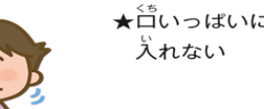
《食べるときの注意点》



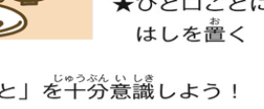
★飲み物で流しこまない



★早食いをしないで、「かむこと」を十分意識しよう！



★口いっぱいに入れない



★ひと口ごとにほしを置く

(文：市内小学校養護教諭)



まごころクイズ



令和8年4月に、県内最大級の子育て拠点として、「深谷市こども館」がオープンします。この施設は、深谷市として初めて整備する屋内遊戯施設で、0歳から18歳の子どもたちが安心して遊び・学ぶことができ、保護者同士の交流や相談の場としても機能します。その愛称が、市内の児童生徒の投票により、決定いたしました。その愛称は①～③のどれでしょうか。



↑ご応募は
こちらから！

① ふっかちゃん家 ② こどもふっかパーク ③ こねぎの森

QRコードまたは、ハガキに『郵便番号、住所、氏名、連絡先、クイズの答え、ご感想やご意見』を明記のうえ、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7年11月30日(日) 消印有効

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

郵送先 〒366-8501 深谷市仲町11-1



幼稚園・こども館複合施設完成予想図