



## 親子でクッキング♪



本に登場する料理や、キャラクターに関連した献立の「おはなし給食」。

深谷市の小学校での取組をもとに、他の小中学校でも実際に献立に取り入れて、提供したことがある料理です。

ぜひ、図書室や図書館で本を借りて、どの場面に登場するか確認してみてくださいね。

出版社：文溪堂 島田ゆか（作／絵）

【材料】 4人分（作りやすい分量）

○サラダ油 … 小さじ1/2

○玉ねぎ … 60g

○鶏胸肉（小間肉） … 30g

○マッシュルーム（水煮） … 12g

○シチュールウ … 15g

○牛乳 … 80cc

○塩・こしょう … 少々

○マカロニ … 30g

○ほうれん草 … 25g

○とろけるチーズ … 30g

○紙カップ … 4つ

（ココットなど、自宅にあるもので可）

【作り方】

① 材料の下準備をする。

・玉ねぎ…細めのスライスにする。

・マカロニ…かためにゆでしておく。

・ほうれん草…2cm幅に切り、下ゆでする。

② サラダ油を熱して、玉ねぎを炒める。

③ 鶏肉、マッシュルームを炒める。

④ ルウを温めた牛乳で溶いておき、加える。

⑤ マカロニ、ほうれん草を入れて煮込む。

⑥ 塩とこしょうで味を整えた後、紙カップに具材を入れる。

⑦ とろけるチーズをかけ、180℃のオーブンで10分ほど焼く。



※シチュールウは、フレーク状または粉末状のものなど、溶けやすいものを使用してください。

※牛乳の代わりに豆乳を使用してもよいです。また、ほうれん草は冷凍のものでもよいです。

（文：市内小学校栄養教諭）



## 子育てのおもいで

市民のかたからご応募いただいた「子育てのおもいで」作品を紹介します。

子育てのおもいでといえば、子供のかわいい言い間違えや、カタコトなど、さまざまあります。我が家では、子供が言葉を話し始める2～3歳頃に、「くつした」を「ツクシタ」、「テレビ」を「テビリ」などと言い間違えをしているのが可愛くて可愛くて、その言い方で普段から過ごしていました。

小学生になった今でも、私たち親はついつい「靴下履いてね。」を「ツクシタ履いてね。」「テビリつけて～！」なんて言うのでした。

子供は「何それ？靴下だよー！テビリって何？」と言います。

そりゃ、覚えてないよね、でも、お母さん、その言い間違えが大好きだったんだよ。



家庭教育アドバイザー

素敵なエピソードをありがとうございます。言い間違えに可愛いらしさを感じられるお母さん最高です！親になると、子供について正しいことを求めてしまうこともあります。子供のために訂正したい気持ちは親心です。ですが、子供は言いたいことが伝わったという経験が自信となり、伝える喜びや楽しさを覚えていきます。言い間違えは返事の中でさりげなく正しい言葉を返すと良いでしょう。

子育てのおもいででは、大人になってからも話題にできる大切な宝物です。

## 家庭教育だより

# まごころ



No.59

令和8年3月号



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

今号は、読書のススメ・SNS との関わり方の特集です。情報化社会が急激に進展し、インターネットを利用する子供の割合も年々増加する中で、親子でSNSの危険や正しい利用方法について学び、安全に利用しましょう。時にはSNSから離れて、読書の時間を作り、親子で一緒に身体を動かしましょう。

## 『こどもふっかパーク』へ行ってみよう！

### メインエリアの「アソビバ(プレイホール)」を紹介します！

令和8年4月1日(水)午後1時にオープンするこどもふっかパークの2階にある「アソビバ(プレイホール)」は、遊具・遊び場づくりの専門家が子供たち一人ひとりの「好き！」「楽しい！」を大切に考え、「多重知能理論」を取り入れてデザインしました。多重知能理論とは、人には8つの異なる知能(下記に説明)があり、その組み合わせが一人ひとりの個性を作っているという考え方です。この場所は、子供たちが遊びながらそれぞれが持つ知能を生き生きと育んでいけるように工夫されています。



こどもふっかパーク  
紹介二次元コード



### 対 対人的知能

はじめて会う子供たちとも仲良くなれる  
みんなで一緒に遊ぶのが好き

### 言 言語的知能

色・カタチの名前・気持ちを表現するのが好き  
文字を読んだり、書いたりするのが好き

### 論 論理的知能

勝ち負けやルールなどゲーム性がある遊びが好き  
数をかぞえたり、幾何学的な模様が好き

### 博 博物学的知能

モノの形、素材、特性への関心が高く、観察が好き  
何でも試してみるのが好き

### 内 内省的知能

気に入った遊びを追求するのが好き  
自分の世界に浸って、空想するのが好き

### 空 空間的知能

絵を描いたり、パズル遊びや地図を見ることが好き  
色や形、ものの位置や並び方に興味がある

### 身 身体的知能

からだを動かすのが好き  
いろいろなモノを触ったり、使ったりするのが好き

### 音 音楽的知能

いろいろな音を聞いたり、出したりするのが好き  
リズム、パターンを見つけるのが好き



<p>＜天空ネット＞</p> <p>対 空 身 言 論 内 博</p>	<p>＜ネギの塔＞</p> <p>論 空 身 対 博 内 言 音</p>	<p>＜ファームランポリン＞</p> <p>身 内 音 言 論 博</p>	<p>＜みんなのネット＞</p> <p>対 言 内 論 博 空 身 音</p>
<p>＜コーンサークル＞</p> <p>博 言 対 論 内 空 音</p>	<p>＜レンガ山＞</p> <p>身 論 博 内 対 音 空 言</p>	<p>＜オトの谷＞</p> <p>論 博 音 対 内 言</p>	<p>＜ごっこひろば＞</p> <p>言 対 博 内 論 空</p>



この他にも、アソビバにはデジタル遊具が体験できるデジタルの森、ボードゲームなどで遊べるゲームの丘、ふっかちゃんへのやなど、子供たちの笑顔あふれるエリアがたくさんあります。ぜひ遊びに来てください！



# ～賢い家庭がやっている情報空間（機器）とのふれあい！～

## 親としてのスマートフォンへの上手な関わり

～どうしたらいいの？  
わたしたち！！～

最近、幼児期の子供たちとの会話の中で「ユーチューブでみた」「スマホでしらべたんだ」といった言葉を耳にすることが増えました。スマートフォンやタブレットは、今の生活に欠かせない大切なツールです。情報を知るきっかけになったり、興味や関心を広げてくれる場面も多くありますが、まずは親がスマートフォンと上手に関わりたいですね。

### ＜忙しい毎日の中でできること＞

- ・寝る前の10分間はスマホを置く
- ・子どもが膝に来たら画面を伏せる
- ・一緒に見る時は、言葉を添える

### ＜大切なのは「区切る」こと＞

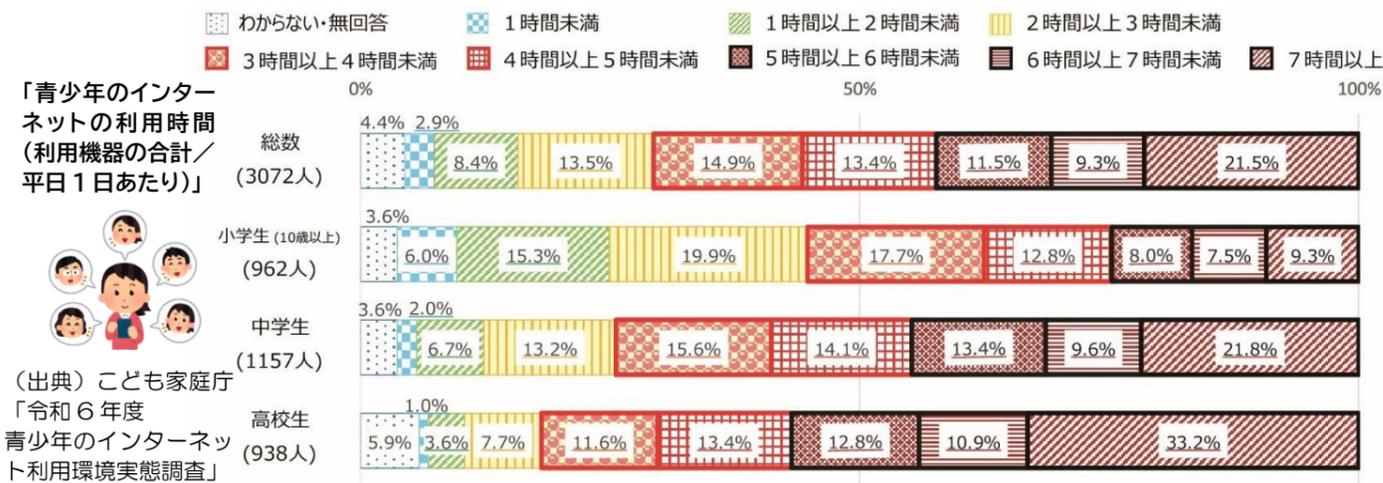
- ・スマホを手放すのではなく「今はここ！！」って区切ることから始めてみませんか？

### ＜大切なのは何でしょう＞

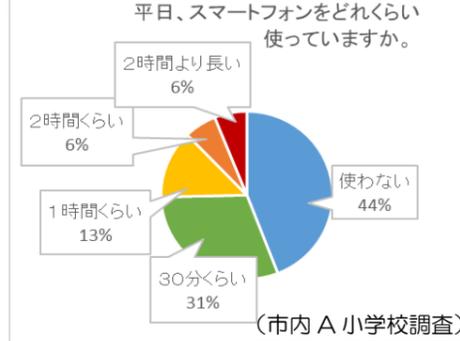
- ・スマホより我が子を抱きしめてあげましょう

(文：市内幼稚園・保育園代表)

## 心と体の健康をまもる電子メディアとの上手な関わり



2つのグラフから分かるように、小学生の段階から電子メディアに触れる機会が増えています。しかし、スマホなどのメディア機器を長時間使用すると、睡眠不足や視力低下、集中力・思考力・判断力の低下、イライラ、肩こり・首の痛み（ストレートネック）、運動不足、生活リズムの乱れ、ネット依存といった、心身に様々な不調が生じてきます。ぜひ、大人も一緒に次に示す『メディアコントロール』を意識してみたいかがでしょうか。



- ・一日に使う時間、使わない時間帯や場所など、**使用上のルール**を決めておく
- ・1時間使用したら、**15分ほど休憩**する
- ・使うときは、必ず**部屋を明るく**する（暗い環境では使わない）
- ・**目と画面との距離を30cm**くらい空ける
- ・メディア時間だけにならないように、外でしっかりと**運動**する（**ストレッチ**なども効果的！）
- ・生活習慣の乱れに繋がらないように、**生活のリズム**を整える！特に**睡眠時間の確保**が重要！  
1-2歳児は11～14時間、3-5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学生は8～12時間の睡眠時間が推奨されています。（厚生労働省『健康づくりのための睡眠ガイド2023』）

(文：市内小学校養護教諭)

## 被害者・加害者にならないための電子メディアとの上手な関わり

インターネットは学習でも活用されているようにメリットがありますが、デメリットもあります。インターネットを安全、適切に利用するには、家庭内でルール作りや話し合いを行うなど、賢く活用したいですね。

### 適切にインターネットを利用しましょう

スマホを子供に持たせるときは、「何のために必要なのか、どのように使うのか」について親子で目的やルールを話し合い、トラブルや過度の利用などを防ぐために、子供の利用状況をしっかりと確認しましょう。

### 親子で家庭のルールを作りましょう

インターネットの危険な面について、子供に丁寧に説明し、ルールを一方的に押しつけるのではなく、なぜ、そのルールが必要なのかを子供に理解させることが大切です。また、ルールを破ったときの対応も事前に決めておきましょう。

#### 家庭のルールの例

- 接続するサイトやダウンロードするアプリは保護者に確認する。
- 個人を特定される情報を書き込まない。
- 困ったことがあれば、必ず保護者にすぐに相談する。
- 他人のID・パスワードを勝手に使わない。
- 利用料金や利用時間を決める。
- 知らない人と電話やメール、メッセージの交換をしない。
- 下着姿や裸の写真は撮らない、撮らせない。
- ルールを守れなかった時のルールを決める。

### フィルタリングを設定しましょう

犯罪被害や非行のきっかけとなりにかねない有害情報から子供を守るために有効なのが、フィルタリングを利用することです。スマホの場合には、携帯電話回線用のフィルタリングに加え、無線LAN回線用のフィルタリング、アプリ用のフィルタリングの三つのフィルタリングが必要です。フィルタリングを有効に機能させるためにも三つのフィルタリングを必ず利用しましょう。

(参考 政府広報オンライン こどものスマホ利用を安全に！ネット犯罪から守るには?) 詳細はこちら

(文：市内中学校教諭)

## スマホを置いて本の冒険に出よう!

小学校 低学年向け	小学校 中学年向け	小学校 高学年向け	中学生向け
<p>『モンポケえほんシリーズ ピカチュウと うみのたからさがし』 まつおりかこ 小学館</p>	<p>『ころべば いいのに』 ヨシタケシンスケ フロンズ新社</p>	<p>『エルマーのぼうけん ルース・スタイルス・ガネット 作 わたなべ しげお 訳 ルース・グリスマン・ガネット 絵 福音館書店』</p>	<p>『マインクラフト はじまりの島』 マックス・フルックス 著 北川由子 訳 竹書房</p>
<p>『SPY ミッケ19 すきすきミッケ』 文/ダン&amp;ティフ・マリノーロ 訳/糸井重里 写真/ウォルター・ウィック 小学館</p>	<p>『パンツをさかせ! -パンツがぬげちゃった 怪獣バルゴンの日本一周 大ぼうけん-』 小室尚子 ワニブックス刊</p>	<p>『プログラムすごろく アペペのぼうけん おどろきの上巻』 さく/佐藤雅彦、石澤木祥、貝塚智子 え/ダイスケ・ホンゴリアン 小学館</p>	<p>『空想科学読本』 著 柳田 理科雄 KADOKAWA</p>

埼玉県内の図書館で 一気に検索!

(文：上柴西小学校保護者)