

家庭教育だより



まごころ

No.38

平成30年11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
〒366-0823 深谷市本住町 17-3 TEL048-572-9581

「家族で育む食生活」

家族で食卓を囲んでいますか。近年、生活スタイルが変化し、単身世帯やひとり親世帯、共働き世帯が増える中で、家族で食卓を囲む習慣が昔に比べ少なくなっています。そこで今号は、『※食育』について触れたいと思います。食は日々のエネルギーを補給するだけではなく、食を通じた家族とのコミュニケーションや、自然への感謝の心などを育み、豊かな心身や生活の形成にもつながる重要なものです。また、深谷市の農産物である『深谷ねぎ』を使った煮ぼうとうは、故郷の味として市民に親しまれています。是非、故郷の食材を使った料理をご家庭で作ってみてください。そして、次世代に郷土料理を伝承していきましょう。

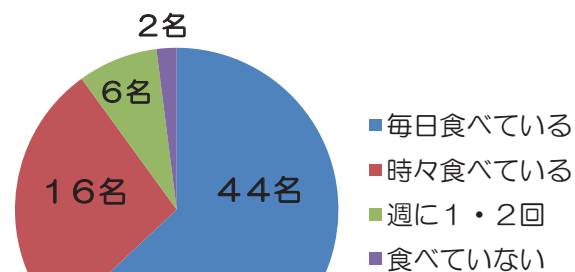
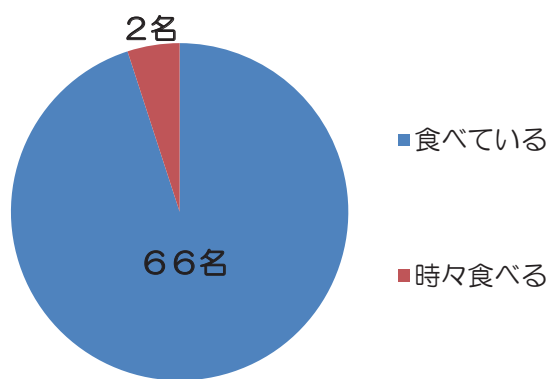
※食育とは、児童・生徒に食に対する理解・関心を高め、望ましい食習慣を身につけさせる教育です。

「食育」

市内小学校2年生と、幼稚園に通う園児の保護者、合計68名を対象にアンケートを実施しました。そのアンケートを基に食育について触れていきたいと思います。

Q毎日、朝ごはんを食べていますか？

Q家族と一緒に食卓を囲んでいますか？



朝食に目指せもう一品！

家族の団らんは食卓から♪

アンケート結果は、ほとんどの方が毎日、朝ごはんをたべていました。これは大変素晴らしいことです。そこで、朝食べた献立を皆さんに書いてもらいました。

主食 ①位 ご飯36名 ②位 食パン（菓子パン）30名 ③位 めん類2名

主菜 ①位 肉類15名 ②位 玉子焼き11名 ③位 魚類他数名

副菜 ①位 サラダ8名 ②位 海藻類4名 ③位 その他数名

このような回答を得ましたが、だいたいのご家庭で『副菜』が不足しているのを見受けられました。副菜は、主にビタミン、ミネラル、食物繊維を含むものが該当します。例にあげますと、野菜、きのこ、いも、海藻類です。

子どもが成長するにあたって、幼少期のうちに必要な栄養素を摂ることが大切です。食卓では、一汁三菜（汁物1品とおかず3品）を心掛けた献立を目指してみましょう。

また、食習慣は長い時間をかけて形成されます。生涯を健やかで心豊かに生活するためには、子どもの頃から正しい食習慣を身につけていくことが大切です。豊かな食体験などを通して心身ともに健全な身体を育てていきましょう。

近年、家族と暮らすなかで、一人で食事をとるいわゆる『孤食』や家族一緒にの食事で特段の事情がなく別々の料理を食べるいわゆる『個食』が見受けられます。食事を通じたコミュニケーションは、食事の楽しさを実感させ、人々に精神的な豊かさをもたらすと考えられることから、楽しく食事を囲む機会を持つように心がけることも大切であるとされています。また、国が実施した食育に関する調査では、家族で食事をする中で、家族の絆を深めることができ、マナーの習得や、学業成績が良くなるといったことが報告されています。今回のアンケートを確認しますと、週に1・2回、又は食べていない方のほとんどは、平日は仕事で両親の帰りが遅く一緒に食卓を囲めないが、休日に一緒に食事ができるように時間を作っている家庭が見受けられました。家庭のライフスタイルが年々変化していますが、家族とのコミュニケーションの時間を更に増やしてみてもいいでしょうか。

☆家族とのコミュニケーション実践例

- ①家事の分担・一人ひとり分担し、家族みんなで食事の準備をしてみよう！
- ②家族の日・イベントや旅行のように、この日は家族で食べる日を作ろう！
- ③一緒に料理・子どもと一緒にのお菓子や、郷土料理、難しい料理にチャレンジ！
- ④お祝い日・家族や親戚の誕生日、家族が頑張った日にお祝いしよう！

深谷の郷土料理！！煮ぼうとうを作ろう！

「煮ぼうとう」とは、小麦粉が比較的安易に手にいれることが可能であった土地ならではの、工夫と知恵がたっぷり入った深谷の郷土料理です。特徴は、幅広い麺と、特産である深谷ねぎ、地元で収穫される野菜類をたっぷり使い、生麺の状態から煮込んでいくところです。生麺から煮込むことで、適度な「とろみ」があり、しょうゆで味をつける深谷の冬の定番メニューです。これから寒い冬の到来です。ぜひ、家族で作って、心も身体もホットになりませんか。

子育てのおもいで



私が初めて妊娠、出産をしたのは主人の転勤先でした。実家からかなり離れていたのが不安でしたが、家に保健師さんが訪問してくれて、子供の様子を見て、体重も増えていて元気そうだから大丈夫！と言ってもらえて安心したのを覚えています。子供が覚えた言葉で一番嬉しかったのが、『ママ！』より『大好き！』でした。子供が産まれてから毎日、『大好き！大好き！』と言っていたので覚えてくれたのかな？と思っています。上手に言えていない『だいきき！だいきき！』だったけど、すごく嬉しくて、言われるたびに、顔がニヤニヤしていたと思います。それから、ある日突然、急に『きらきら星』を歌い出して、ビックリしたのも覚えています。寝る時にいつも歌っていたので、いつの間にか覚えたみたいで、全部は歌えなかったけど、『すごいね！』と言って一緒に歌っていたのもいい思い出です。今は、小学校高学年になって、褒めることより叱ることの方が増えて、これじゃダメだなと思いつつも、叱ってしまう自分が嫌になるし疲れます。それでも、毎日を健康で一緒に過ごせることが、すごく幸せなことだと子供の成長や笑顔、寝顔を見るたびに感謝しています。 深谷西小学校 保護者



はぐくみ、そだてる子どもへの声かけや行動



子どもを安心させる声かけ
大丈夫だよ、大丈夫？
ゆっくりでいいよ
待ってるからね
ここで見ているね
そっか、そっかあ
こまったらいつでもおいで
それでいいよ
おかえり
大好きだよ

子どもを安心させる行動
一緒にいる、一緒にやる
抱っこ、おんぶ、抱きしめる
手をつなぐ
頭をなでる
添い寝する、毛布などにくるむ
背中をさする、トントンする
ほほえむ、うなずく
離れて見守る
安全な場所でそっとしておく

子育て時代しか味わえないわが子との関わりをもっと楽しみましょう！

声かけ変換表

いつまでゲームしてるの？	→	あと何分で終われそう？
もう！いつになったら宿題やるの！	→	宿題、何時からやる予定？
ちょっと待って！	→	あと〇分（秒）だけ待ってね
うるさい！	→	声を「これくらい」にしていける？
走るな！	→	歩こうね
危ない！	→	止まって
危ないからダメ！	→	お母さん、ケガが心配だな



声かけが変われば、子どもも変わる！



親子でクッキング ～深谷ねぎをおいしくいただく！～

ねぎじゃこナムル



- | | |
|--------------------|---|
| (約6人分 材料) | (つくりかた) |
| ・深谷ねぎ 白いところ1本 | ① ちりめんじゃこは、ごま油で煎って冷ましてしておく。 |
| ・にんじん 輪切りで1cm | ② ごまは、から煎りして冷ましておく。 |
| ・もやし 一袋の半分 | ③ にんにくは良く洗い、みじん切りにする。 |
| ・きゅうり 1本 | ④ にんにくから、ごま油までの調味料を入れて煮立て、ドレッシングを作り冷ます。 |
| ・ちりめんじゃこ 12g 約大さじ1 | ⑤ 野菜は良く洗い、ねぎは薄く斜め切り、にんじんはせん切り、きゅうりははななめ半月に切る。 |
| ・ごま油 適量 | ⑥ 野菜はそれぞれ茹でて冷ましておく。 |
| ・ごま 小さじ1 | ⑦ 冷めた野菜をドレッシングで和え、ちりめんじゃこ、ごまをふり入れる。 |
| ・にんにく 一片 (小さめ) | |
| ・しょうゆ 大さじ1 | |
| ・食塩 ひとつまみ | |
| ・白こしょう 少々 | |
| ・上白糖 小さじ1 | |
| ・酢 大さじ1 | |
| ・ごま油 大さじ1 | |



※こちらのメニューは、『全国学校給食甲子園2018』において、埼玉県代表として選出されました。



わが園自慢

みらい幼児園おかべ

みらい幼児園おかべは、平成17年に公立保育園3園の統廃合により設立され、同じ建物内に「おかべ子育て支援センター」と「おかべ幼稚園」が併設されており、0歳児から就学前までの乳幼児の為に総合的な施設となっています。

3施設は、開園当時から様々な場面で交流をしてきました。毎月行う誕生会では、保育園と幼稚園の全園児が、大ホールに集合して、大勢でお祝いし、誕生児が、大きくなったら何になりたいか、皆の前で夢を披露したりします。また、毎朝の体操・マラソンも一緒に行っており、走る時は年齢毎に分かれ、見学年が、「ガンバレ！」とお互いに声援を送っています。異年齢児が一緒に活動することにより、思いやりの心が育まれたり、大きい子へのあこがれの気持ちを持つことで、色々なことに頑張れたりするのです。

保育園による行事としては、7月に開催される夏祭りにおいて、5歳児の和太鼓演奏があり、5月から練習を始め、伝統文化に触れています。本番でのたくさんのお客様の前での演奏は、どの子ども緊張している様子ですが、真剣に取り組み、練習の成果を発揮することで、達成感を味わうことができています。



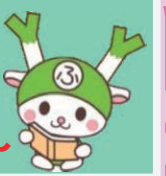
今年度の新たな取組として、園庭の一部を整地して夏野菜の栽培を行いました。日常、目に触れる場所なので、成長の様子を良く観察できました。

今後も、子どもたちの笑顔が引き出せるように、感性豊かに育てていくよう様々な活動に取り組んでいきたいと思っています。



社会教育委員コーナー

青少年グループの提言～SNSへの対応～



青少年における携帯電話（スマホ）やパソコンの利用者数は年々上昇しており、それに伴って青少年が様々なトラブルに巻き込まれている報道も増加しています。こういった状況下で学校や保護者は、子ども達を犯罪やトラブルから守るために「携帯（スマホ）は持たせないようにしよう」という動きがみられます。

しかし、SNSを利用した通信や商品取引は、日本のみならず世界的に益々広がりを見せており、なくてはならないツールとなっています。今後、子ども達は、更に発達し続けるメディアと共に生きていかなければなりません。そこで、本部会では、SNSへの上手な付き合い方が出来る子どもの育成を目指し、以下のような取り組みを提言しました。

- 子ども達に、早い時期からiPadなどの機器を持たせる。
- 学校や市役所、支所、公民館などの公的施設へ「エリアWi-Fi」設備を導入し、活用しやすい環境を整える。
- 安全に使うための啓発活動を積極的に行う。
 - メディアコントロール教育に積極的に取り組む。
 - ネット利用者に活用講習会やアドバイザー検定を実施する。
 - 地域全体で子どものネット使用ルールを推進する。
 - ネットを通じた被害内容等の具体的事例と対応を発信する。
 - 防災無線などを利用し、安全な利用について呼びかける。

※提言書の抜粋です。全文は教育委員会のホームページで紹介しています。

まごころクイズ



Q今号で紹介したSNSへの対応について

子ども達に早い時期から何の機器を持たせると書いてありますか？

1. iFox 2. iCat 3. iPad 4. iDog

はがきに、答え・〒住所・氏名・年齢・電話番号・ご意見や感想を明記の上、平成30年12月3日（月）（消印有効）までに下記あて先へ。正解者の中から抽選で10名様にふっかちゃんグッズを差し上げます。

あて先 〒366-0823 深谷市本住町17-3
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 FAX 574-5861