

# 講演会型＋子育てサロン型（小学校）

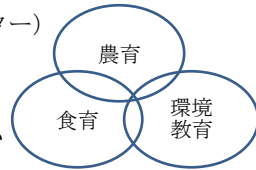
学校名	大垣市立北小学校
実施日時	平成29年7月21日(金)
会場	北小学校 会議室
参加人数	保護者26名 児童37名
学習課題(分野)	子どもをよい方向に伸ばす食とは～気質編～
運営者の願い	夏休み初日の実施。これからは子どもと一緒に過ごす時間も増えるが、気質に応じた対応を学んだり、バランスをとる食べ物を知ったりすることで、きっと笑顔いっぱいでも過ごせるようになると思え企画した。

## 学習の内容

### <食育講話>

講師 宇佐美 茂子氏（清流みずほ認定子ども園、連鎖マイスター）

- 人は食べたものでできている。  
よい食べ物が、よいからだをつくる。  
よい食べ物は、よい空気、水などの環境や、どのように育てたか（農育）がかかっている。自然界の連鎖の中の人はいる。
- もともと持って生まれた気質（体液の特徴）は、胆汁質、粘液質、多血質、憂鬱質の4つの特徴に分類することができる。  
そのうち強く出ている気質を上手に受けとめ、よいところを伸ばしていくことが理想だ。
- 自分の気質を知ろう  
事前に質問に答え、その回答数でメインとなる気質を見極めた。  
名札に自分の気質の色シールを貼ったため、その後の聴き方にも真剣さが加わった。
- 気質ごとにどんな食べ物がよいか  
性格＝気質×環境  
気質という個性がある。直るものでもなく、直すものでもない。子ども本来の気質を理解し、上手に出していけるようにすると「その子らしさ」を伸ばしていける。



☆講話の合間には寸劇やクイズなどが織り交ぜられ、子どもたちも集中力を切らさず、しっかりと聴くことができました。

### <子育てサロン>

「講演はいかがでしたか」と、役員さんの声かけで子育てサロンが始まりました。話題の中心が講演会の内容だったため、誰もが参加できて有意義な話し合いとなりました。

- ・子どもと私の気質は一緒でした。だから、私が嫌だと思ふことをやらないようにしたいと思いました。
- ・うちは、私と子どもが一緒の気質でしたが、ちがう家族もいて、それぞれでおもしろいなと思いました。兄弟の違いも分かり、接し方も変えようと思いました。
- ・母に代わって参加しました。（祖母）今晚の話題にし、みんなで考えたいと思います。

### <サロンに参加して>

- ・普段、接する機会のないお母さん方と話せました。
- ・ほかの家の様子が聞けて、「うちと一緒になんだ」と思い、ほっとしました。
- ・この講演で初めて気質について学びましたが、すでに知って見え、気質を生かした子育てをしておられて、すごいなあと感心しました。うちも取り入れたいと思いました。
- ・講話の後に、話し合いの時間をもっていたので、記憶に残ると思います。
- ・夏休みのスタートに当たり、子どもへの接し方も工夫しようと考えました。よい話題でした。



講演会後に4つのグループで子育てサロンを実施した。聞くだけでなく、話すことで理解が深まり、講演内容の確認ができた。

役員がそれぞれのグループの進行役となり、有意義な話し合いの時間となった。

胆汁質の子どもは、非常に激しく、いい加減なことに我慢できません。そのため、周りの大人は、その子と同じように、不正や偽りを許さない姿勢を示す必要があります。いつも緊張が強い胆汁質の子には、雑穀、生野菜、甘いものがよいと言われています。



### ポイント

子育てサロンにお茶やお菓子が加わると会話が弾む。おやつは講師の方の手作り「オートミールクランチ」  
有機無農薬で安心な食材、卵・乳製品・砂糖・小麦・油は不使用。



講義に直結しており、おいしさが倍増した。