

みんなで子育て No.1

バックナンバーは
こちらから▶



環境エネルギー生活部 県民生活課
家庭教育推進専門職 : 辻
Tel 058-272-8206



新しい年度が始まりました。今年度、家庭教育学級の委員長・担当・役員としてご活動いただき皆さま、誠にありがとうございます。私は、岐阜地区の家庭教育学級を担当しております、県民生活課の辻 治彦（つじはるひこ）と申します。皆さまのお力になれるようサポートしてまいりますので、1年間どうぞよろしくお願いいたします。前任者からの引継ぎはすでにお済みかと思いますが、ご不明な点やお困り事がありましたら、園・学校、市町担当者、または本通信に記載の連絡先まで、どうぞ遠慮なくご相談ください。

4月は環境の変化が多い時期です。保護者の皆さまにとっても、子どもたちの入園・進学・進級に加え、ご自身の職場環境の変化や新しい役割のスタートなど、心身に負担がかかりやすい時期です。民間の調査では、4月に「何らかの心の不調を感じる」と答えた人が約6割にのぼるという結果もあります。「知らないうちに無理をしていた」ということも起こりやすい時期です。

ストレスに負けないためには、毎日のちょっとしたセルフケアが大切です。① 十分な睡眠をとる ② バランスのよい食事を心がける ③ 軽い運動を取り入れる ④ 自分のためのリラックスタイムをつくる ⑤ 悩みがあれば信頼できる人に相談する（カウンセリングの活用もおすすめです）完璧である必要はありません。できることを少しずつ続けることで、心の負担を和らげることができます。

生活の変化で、子どもたちも不安を抱えがちです。できる限り笑顔で寄り添い、“元気エネルギー”を分け与える気持ちを大切にいただければと考えます。

本巣市立糸貫東幼児園 「うきうき！わくわく！DAY！」1月23日（金）

運動あそびの講師 : 父親委員の皆さん

イラストの講師 : 由愛乃ナカ氏 他

糸貫東幼児園では、毎年「うきうき！わくわく！DAY！」を設け、親子でからだを動かしたりイラストを描いたりする「親子のふれあい活動」の取組を大切にしています。

「運動あそび」は、父親委員の役員が進行を務めます。「輪潜り」や「ボール当て」「親子新聞じゃんけん」など身の回りにあるものや手作りの道具を使って行いました。

「イラスト描き」では、子どもは「将来なりたい自分」を、保護者は「幼稚園の頃になりたかったもの」を描きました。講師の先生の指示に従い、紙を半分に折り、上半分に自分の似顔絵を、下半分になりたいものが分かる衣装を身に付けたからだを描きました。完成したイラストは、掲示用紙に子どもが自ら貼り付けました。



保護者の声

＜お子さんとどのように遊んでいますか？＞

子育てで大切にしていることは何ですか？＞

- ・普段は、からだを動かすより、家族みんなでゲームで遊ぶ感じです。自分は口うるさく言ってしまう方なので、奥さんは「聞き役」というふうに役割分担をしています。
- ・恐竜のおもちゃやゲームと一緒に遊んでいます。庭でキャッチボールもします。自分のことは自分でやれるように、何でもさせるようにしています。料理も、オムライスは自分で作れますよ。
- ・外で縄跳びをしたり、おままごとなどもしたりします。火を使わない調理、ポテトサラダづくりなども手伝ってくれます。お友だちと上手に生活できるようにするためにどうするとよいかなど、話しています。

＜久しぶりに絵を描いてみてどうですか？＞

- ・見本がないと描けないですね！ ・衣装が難しくて・・・。
- ・子どもは、止まることなく描いていますが、思ったより難しいです。

講師：子ども・女性政策課 青少年係



鶉小学校の3年生は、土曜日の参観日に、情報モラルかるた出前講座を活用し「情報教育」を行いました。県立岐南工業高等学校の生徒と岐阜市立岐阜女子短期大学の学生の協力より制作した「情報モラルかるた」を親子で行いながら、情報端末を上手に利用するための「知識」「約束」「友だち(関係を壊さないための注意)」「使い方」について学びました。かるたゲーム後には、子どもたちを被害者にも加害者にもしないために、「家族でのルールづくり」「フィルタリング」「ペアレンタルコントロール」等の必要性について説明が行われました。

保護者の声

- ・「情報モラルかるた」は、色分けがしてありわかりやすくなっていて、遊びながら学べる点が良いと思いました。親が言ってもなかなか言うことをきかないので、このような機会があって指導していただけるのはありがたいです。
- ・「情報モラルかるた」は、既知の内容も再確認できてよかったです。家では、特別なルールは作っていませんが、子どもがどんなサイトにアクセスしているかを確認するようにしています。
- ・楽しく遊びながらルールを守れるように工夫されているので、よかったと思います。使用時間は決めているのですが、ゲーム等をやっていると途中で止めるのが難しいように感じます。
- ・自分も時間があるとどうしてもスマホを見てしまいがちですが、無いと困るものだし、上手に使えるようにしたいと思います。
- ・1年生からPCでのプログラミングとタイピングについては習っています。運動もしているため、からだを動かす時間があるのでよいですが、ゲームばかりの生活にならないようには気をつけています。



とり札と読み札



確認の〇×クイズ

☆ 青少年係による「情報モラル教室」の講師派遣 ☎058-272-8238 (担当：上出・足立)

講師：名古屋経済大学 准教授 早川 麻理子 氏 (地域住民)

講師の早川氏からは、はじめに腸を整えることの重要性についてのお話があり、腸内細菌の状態はどのような餌を与える(食事をする)かによって変化するとおっしゃいました。善玉の腸内細菌を増やすためには、腸内を酸性に保つことが重要であり、そのためには食物繊維を多く含む野菜等の摂取が大切であると説明がありました。お味噌は、腸活の為のサプリメントのようなものであるとお話をされました。

保存方法については、(雑菌の侵入を避けるため)途中で蓋を開けることがないようにと注意がありました。暗い場所の確保が難しいときは、段ボールに入れ、テープで遮光するようにと指示がありました。置き場所によって環境が変わるため、出来上がるお味噌の味に微妙な違いが生じるようで、熟成後に出来上がったお味噌を持ち寄って、食べ比べをするのも楽しいですよとおっしゃっていました。

参加者の声

- ・昨年も参加して、とても美味しいお味噌ができました。毎日だと飽きてしまうかなと思ったのですが、子どもたちが毎日味噌汁を飲んでくれたので、今年も参加することにしました。半年後がとても楽しみです。
- ・初めて参加しました。こんな簡単な作業でできるとは思ってなくて、豆のつぶし具合で違いも出るということなのでとても楽しみです。1年間開けないように我慢するのが大変そうです。皆さんとお話をしながら作業できたのもよかったです。
- ・豆を潰すのに結構な力が必要で大変でした。子どもは楽しそうでしたけど…。個人で作ろうとすると材料などを揃えるのも大変ですし、普段、親同士で話をする機会も無いので、このような機会をつくっていただきとても感謝しています。
- ・去年も参加しました。塩気が強すぎずまろやかで、とても美味しいお味噌を作ることができたので、今年のできもとても楽しみにしています。
- ・材料をよく混ぜ合わせて、お団子をつくるのが楽しかったです。(児童)



潰した茹で大豆に米麴・食塩を加え手を使ってよく混ぜ合わせます!



講師：「消防士」の保護者 (元PTA会長)

本巣中学校では、年2回、授業参観日に合わせサロン型の家庭教育学級「かきまるカフェ」を実施しています。2回目の今回は「防災」について学ぶ場も設けました。ポリ袋を使った非常食(スナゲティ)づくりと実食、避難所の実際と個人スペースの確認、防災倉庫の備蓄品の確認などが行われました。

市の家庭教育の担当者も参加され、「災害の話題は避けがちなテーマですが、あえて取り上げて、保護者同士で交流する機会を設けられたことが素敵だと思います」と語られていました。家庭で24時間、電気・水道を使用しない生活体験をした時、排せつ物の処理が一番困ったとも話され、糞尿処理が避難所生活における大きな課題であることを参加者全員で確認しました。

「かきまる」は、本巣中のマスコットキャラクターです。



保護者の声

- ・このような機会でない、学校にどんなものが備蓄されているのか知ることができないですし、災害時のトイレ事情など詳しく知れるよい機会となりました。このような学びの機会を設けていただけてとてもよかったです。
- ・防災倉庫内の備蓄品が思っていたより少なく、3日間をあれだけの物資で生活できるのかと少し心配になりました。自治会の方にも働きかけを行っているのですが、改めて災害に対する準備や対応策を整える必要性について訴えていきたいと思いました。
- ・段ボールベッドの組立体験など楽しかったです。ベッドで横になってみました。意外とできていて不安感はありませんでしたが、実際に一晩寝てみると体への影響などどうなんだろう?とったりもしました。
- ・もちり感のあるパスタに仕上がって、思っていた以上に美味しかったです。水に一時間ほど浸しておく結構、柔らかくなるのには驚きました。

岐阜市立藍川北学園 「給食試食会」 2月26日(木)

講師：栄養教諭 酒井田 環 氏



藍川北学園では、毎年、給食試食会を行っています。今回の試食会は、授業参観日に行いました。試食に先立ち、栄養教諭から岐阜市の学校給食の現状や食育に関するお話をいただきました。はじめに、給食調理の際に行っている衛生管理について紹介がありました。調理員服に施されている工夫や、頭髪などの異物混入を防ぐための取組が紹介され、安全・安心な給食づくりへの徹底した姿勢が伝わりました。



続いて、栄養バランスの大切さについて、「朝食を制する者は一生を制する」という言葉とともに、朝食の重要性が強調されました。また、義務教育期間の子どもの成長を“ビルの高層化工事”に例え、体づくりの基盤となる食事の役割について分かりやすく話しされました。

さらに、卒業後のお弁当づくりにも役立つ「5つのポイント」として、(お)弁当箱の大きさ、(い)彩りの工夫、(し)主食3：副菜2：主菜1のバランス、(そ)それぞれ異なる調理法、(う)動かない詰め方が明示されました。



また、感染症予防の観点から、食事前の手洗いの重要性についても説明がありました。特殊な塗料を手につけてから手洗いし、ブラックライトを当てることで、洗い残しが生じやすい部分を確認する体験も行いました。



保護者の声

- ・今年9年生なので、お弁当の話の食材の比や彩りが参考になりました。楽しみながら良い話を聞くことができました。
- ・わが子は朝なかなか起きられず、朝食を摂れていないような感じでした。朝食が夜の睡眠に影響するというお話にはびっくりしました。
- ・今日の給食はうす味でしたが、汁物もおかずもだしの味がしっかりしていたので、食べやすく、胃への負担も少ないと思いました。
- ・デザートについて、物価高でなどの影響でかなり少なくなっていると聞いて、残念に思いました。何か対策ができればと思いました。

