

ほんわか通信

令和 6 年度
第 1 号
9 月 発行

ひろげよう
つたえよう

食育



白鷹町では食育・地産地消推進計画に基づき、家庭における食育を促進するため、『家庭菜園のススメ』『食郷土食伝承事業』をおこなっております!!

『家庭菜園のススメ』(フランター家庭菜園の体験会)

ご参加いただいた方ありがとうございました!!

6月1日(土)に土里夢館(町下公民館)と、どりいむ農園直売所前にて『家庭菜園のススメ』を開催しました!ベテラン農家さんを講師に招き、パセリ、イタリアンパセリ、ミツバ、葉ねぎの育て方や定植の仕方について、実演を交えながら説明していただきました。参加された方にはリピーターも多く、自分で育てた野菜を料理して食べるという経験に喜んでいただきました。また、農家さんに直接疑問を聞くことができたので「こんな機会があつてうれしい!」や「子どもも興味深々でいい経験が出来た!」などの嬉しい感想が聞かれました。

また、7月6日(土)には菜園体験に参加された方を対象に料理教室も行いました。皆さん初めて作るレシピに興味されていたようでした。

『家庭菜園のススメ』第2弾は9月28日(土)に開催します。また、後日、料理教室を行う予定です。



『郷土食伝承事業』

令和5年度より親子行事で郷土食伝承事業を行っています。
今年度は6月22日に鮎貝小学校4年生の親子行事で伝承事業を行いました。



親子行事では郷土食講話、芋煮・みそおにおぎり作りを行いました。連日の猛暑により屋内での体験になりましたが、この体験を今後の生活の知恵や郷土食を伝承する力として親から子へ、また、地域へと受け継いで欲しいと願います。



親子行事で火起こし体験もしたよ



いっぱいいな〜れ!

〜栽培活動頑張っています〜



町内には4つの保育施設があり、毎年食育の一環として様々な食物の栽培に取り組んでいます。子どもたちが自分の手で植え、育てる中で、生長に気づいたり、いろいろな発見をしたり、時には失敗したりなど様々な経験を通して「食べること」への関心や意欲を育てています。



愛真こども園

『おいしいご飯食べたいな!』

毎年、園内にある田んぼで、お米の栽培活動をしています。年長児は裸足になって田植えに挑戦。田んぼの中へ慎重に足を入れると、「ぬるっとするよ!」「足が抜けな〜い!」と泥の感触に驚きながらも、一步一步前に進もうと必死です。途中、バランスが崩れそうになりながらも、自分の体を立て直し、苗を丁寧に植えている姿がありました。

手足を泥だらけにし、四苦八苦しながら、手植えた経験が、米一粒の大事さや食への意欲、そして感謝の心に繋がっていきます。お米は自園で精米して食べる予定です。おいしいご飯を食べる日が楽しみです。



ひがしね保育園

『もちつき楽しみだなぁ!』

ひがしね保育園では、毎年農協青年部の方に教えて頂きながら、年長児が種まき、田植え、稲刈り、もちつきの田んぼの活動に取り組んでいます。今年も4月に種まきを行い、“お米の赤ちゃん”(苗)が育っていくのを楽しみにしていました。そして5月末に待ちに待った田植え。初めは裸足で田んぼに入ることには抵抗がある子もいましたが、一歩足を踏み入れると「わぁ!」「あったかい!」と普段の泥んこ遊びとは違う田んぼの感触を味わっていました。苗を2,3本ずつ手に取り、自分の手で田んぼに植えた子どもたち。秋にはたくさんのもち米が実

り、祖父母参観でもちつきをして食べることを楽しみにしています。



よつばこども園

『白鷹紅花日本一!』

よつばこども園では、毎年年長児が町の特産物「紅花」の栽培をしています。前年のひまわり組さんから種を譲り受け、畑を耕し、大切に一粒ずつ種を蒔きます。「芽が出たよ!」「葉っぱがギザギザだよ」と観察しながら育てています。7月半夏を前によつばこども園の紅花は咲き始めました。間引いた苗を茹でて食べたり、紅花ごはんや紅花茶にしたり、ドライフラワーになったら紙漉きや風船ランタンに花卉を利用したり…。ハーバリウムにして飾

った年もありました。様々な姿に変化し何度も楽しませてくれる、今年も「白鷹紅花日本一!」です。



さくらの保育園

『みんなでお世話ががんばるぞ!』

今年もさくらの保育園の畑には、すいか、メロン、とうもろこし、にんじんやかぼちゃなどの様々な栽培物が植えられました。クラスごとに植えたいものを考え、種や苗の購入方法、植え方も子どもたちと調べ、考えながら活動しています。今は観察しながら、それぞれのクラスの栽培物のお世話に励む子どもたち。活動は年長児が中心ですが、水やりは年中、年少児もじょうろに少量の水を入れては何回も畑に足を運び、お手伝いする姿が

みられます。「芽がでたよ!」「スイカの赤ちゃんだぁ!」と、日々栽培物の生長に、目をキラキラさせながら、収穫を楽しみにしている子どもたちです。



子どもたちの未来をはぐくむ ～家庭教育～



家庭教育とは・・・？

子どもは、家族のふれ合いを通して、基本的な生活習慣や生活能力、人に対する信頼感、豊かな情操、他人に対する思いやり、基本的倫理観、自尊心や自立心、社会的なマナーなどを身につけていきます。

家庭教育は、すべての教育の出発点であり、“生きぬく力”を身につけるための重要な役割を果たします。

- ・いつも家族で「おはよう」「ただいま」などのあいさつを習慣にしている。
- ・早寝早起きを心がける。
- ・朝ごはんは家族で一緒に食べる。
- ・1日の出来事などについて、子どもとよく話をする。
- ・テレビやゲームの時間などのルールを、家族で話し合って決めている・・・。

家庭は、子どもたちが最も身近に接する社会であり、常に子どもの心のよりどころとなるものです。

少し立ち止まって、日常の家庭での生活を振り返ってみませんか。



テーマ：遊びで育つ子どもの力



遊びは子どもの心の成長にとっても大切です。特に幼少期は遊びを通して感覚を働かせ、運動をし、ものをつくり、想像します。しかし、昨今、遊びの機会が減るとともに、外で駆けまわるような遊びから、家の中でのひとり遊びが目立つようになりました。

また、テレビは好きだがおもちゃで遊べない、集団の中で遊べない、外遊びが苦手、体力の低下によりすぐに「疲れた、疲れた」と言う、などの「遊べない」子どもも現れています。

～ 家庭でやってみよう 【ぼく・わたしの遊び】 ～

質問 1

【子ども】どんな遊びを誰としていますか？	【大人】子どもの頃、どんな遊びを誰としましたか？
遊び…	遊び…
誰と…	誰と…

質問 2

【子ども】①で遊んでいる時は、どんな気持ちですか？	【大人】①で遊んでいた時は、どんな気持ちでしたか？

質問 3

【子ども】どんな外遊びをしたことがありますか？	【大人】どんな外遊びをしたことがありますか？

質問 4

【子ども】お家にはどんな年中行事がありますか？	【大人】子どもの頃、どんな年中行事がありましたか？

例＞正月、ひな祭り、端午の節句（こいのぼり）、七夕、誕生日、クリスマス、大掃除

質問 5

【子ども】これから家族とやってみたい遊びはありますか？	【大人】これから子どもとやってみたい遊びはありますか？

生涯の健康の土台となるこどもの健康

こどものころとからだが健やかに成長するためには、「一日3食、バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な休養・睡眠」が大切です。一生を通した健康づくりの土台を作るこの時期に、よい生活習慣を確立することがとても重要です。

今回は、“睡眠”をテーマに、お伝えします。



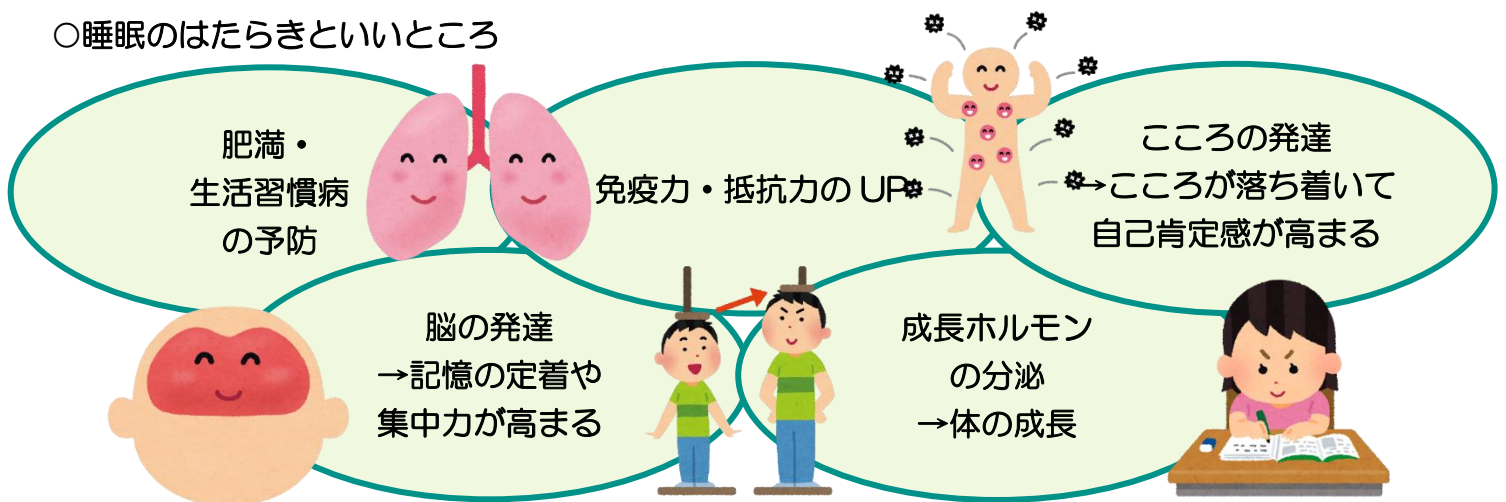
○こどもの睡眠時間のめやす

1~2歳児 11~14時間	3~5歳児 10~13時間	小学生 9~12時間	中学・高校生 8~10時間
------------------	------------------	---------------	------------------



※成長とともに必要な睡眠時間は減少していきますが、成長期である高校生までは成人よりも長い睡眠時間が必要となります

○睡眠のはたらきとよいところ



○睡眠のリズムを整えるためにできること

まずは「早く起きる」ことから始めてみよう

起きたら太陽カを浴びよう

日中はしっかり活動しよう

寝る前のテレビやスマートフォンは控えよう

《発行》

白鷹町健康福祉課 健康推進係、こども家庭センター係
白鷹町農政課 農業振興係
白鷹町教育委員会 生涯学習・文化振興係

白鷹町教育委員会
生涯学習・文化振興係
〒992-0892 白鷹町大字荒砥甲833
TEL85-6146