

ほんわか通信

令和5年度
第1号
7月発行

みんなで取り組む生活習慣づくり!

暦の上では、もうすぐ大暑です。“早寝・早起き・朝ごはん”暑さに負けない体づくりは出来ていますか?子どもが『夜遅くまでゲームをしていて、なかなか早起き出来ない』、『朝は食欲がなくて、ご飯を食べてくれない』。そんな悩みを抱えるおうちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。“子育て”は1人では出来ません。親子で一緒に取り組むことが大切です!!

さて、山形県教育委員会では子どもの生活習慣に関する指針学習資料「やまがた子育て5か条」を作成しています。各号では、5か条のポイントをお伝えします。親子で一緒に取り組んでみましょう。

『やまがた子育て5か条』 ~生活習慣づくりのポイント~

親子一緒に生活習慣づくりを提案します。

1 身に付けよう

早寝早起き朝ごはん
知力・体力 朝から全開

おはよう。

おはよう。
ちゃんと自分で起きられたね。
一緒に朝ごはんを食べよう。

カーテンを開けて、部屋に朝日を入れましょう

はじめの一步

毎日同じくらいの時刻に起きて、朝食を食べている人は、学力調査で正答率が高い傾向にあります。(R1全国学力・学習状況調査より)

2 つこつやろう

わが家の学び
毎日続けて 知力を耕す

そろそろ宿題やろうかな。

約束の時間だね。自分から始められていいね。

3 心をつなごう

親子の対話
よさを引き出す
あったかことば

お父さん、学校で楽しいことがあったのよ。

よかったね。どんな楽しいことがあったの?

子どもの話を最後まで聞くようにしよう

はじめの一步

4 かしく付き合おう

今日ゲーム何時までの予定なの?

今日は、6時30分までよ。あと10分。

TVやスマホ しっかり守ろう

わが家のルール

※1 子どもの頃 親にほめられながら、がまんする心や社会のルール等を教えてもらった人は、「物事に前向きに取り組む意欲」が高くなる傾向にあります。

5 体験しよう

地域の中での豊かな学び
郷土で培う人間力

近所のおばあちゃんの郷土料理教室楽しかった。家でも作ってみようかな。

楽しかったんだね。一緒に作るから教えて。

※2 「学ぶ意欲が高かったり、夢中になって外で遊んだりした子どもの頃 家族との愛情や絆を感じていた 近所の人にほめられたり、教えてもらった」といったような経験をされた人は、「コミュニケーション能力」や「自己肯定感」へ「こたれない力」が高くなる傾向にあります。

※1.2 国立青少年教育振興機構調査報告(2018)より

親子で確認 ~わが家の生活リズム~

【子どもの目標】

- おきる時こく _____ 時 _____ 分
- 朝ごはんの時こく _____ 時 _____ 分
- 宿題を始める時こく _____ 時 _____ 分
- ばんごはんの時こく _____ 時 _____ 分
- ふとんに入る時こく _____ 時 _____ 分

【大人の目標】

- おきる時こく _____ 時 _____ 分
- 朝ごはんの時こく _____ 時 _____ 分
- 宿題を始める時こく _____ 時 _____ 分
- ばんごはんの時こく _____ 時 _____ 分
- ふとんに入る時こく _____ 時 _____ 分

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」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！！

5月27日（土）に土里夢館（町下公民館）および、どりいむ農園直売所前にて開催されました！農家さんを講師にお招きし、ゴーヤとズッキーの育て方と定植の説明が行われました。参加者からは、「家庭菜園を始めてみたいと思っているが誰かに教えてもらわないとわからないのでこのような機会があってうれしい」「子どもは野菜ぎらいだが自分で育てる事で興味を持った。」などの感想が聞かれました。

また、7月1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われ、野菜を植えて収穫し、作って食べるという、生きていくうえで大事な流れを体験できる機会になりました。菜園体験の2回目を8月19日（土）に開催し、秋にはまた料理教室を行う予定です。



牛乳を飲もう！

夏休みに入っても牛乳を飲んでいますか？牛乳には骨になるカルシウムがたくさん入って、元気の源みなもと！牛乳は飲むだけでなく様々な使い方があります。牛乳を使ったデザートを紹介します！

牛乳寒天の作り方

*濃厚で柔らかい牛乳100%の寒天です。



材料

4～6人分（調理時間 5分/3時間置く）

牛乳 700ml

粉寒天 4g(1袋)

砂糖 85g



作り方

- ①鍋に牛乳を入れ、粉寒天を入れます。
 - ②へうでよく混ぜて粉寒天が完全に牛乳になじんだら火にかけます。
 - ③沸騰したら吹きこぼれないように火力を調整しながら2分ほどかけて煮溶かします。(かき混ぜないで火加減のみ調整)
 - ④2分ほどしたら火を止め、砂糖を加えます。
 - ⑤火からおろしてこし器などでこして器に盛り付け、常温で1時間で固まります。その後冷蔵庫で冷やして出来上がりです。
- *お好みでココアを混ぜたり、フルーツなどを入れてはいかかでしょう。

＼家族でやってみよう／ 毎月19日は「家族団らん」の日

大きくな～れ おいしくな～れ！

～栽培活動頑張ってます～



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

「大きなおいもになぁーれ！」



園内にある畑で、いろいろな野菜の栽培活動を行っています。中でもさつまいもは主役。大きな畑にみんなで苗を植え育てます。

年長児の子どもたちが、クワを持ち土を耕し畝作りから畑の準備を始めます。そしていよいよ苗植えです。一人ひとり苗を手に、どんなさつまいもになるか想像しながら期待を込めて植えていきます。最後は手のひらをおいもの赤ちゃんに向けて「大きなおいもになぁーれ！」とみんなで魔法をかけました。野菜を育てる経験が、食への興味関心、そして意欲や感謝の気持ちに繋がり、豊かな心を育てていきます。



さくらの保育園

「野菜はどう植える？どう育つ？」

さくらの保育園では、クラスごとに話し合って育てたい作物を決め、栽培活動を行っています。今年はサツマイモやスイカ、オクラ、ごぼうなど様々な作物を植えました。

種や苗を購入する所から子ども達の試行錯誤は始まります。お店を回って種や苗を探したり、植え方や育て方を図鑑や本で調べます。自分達で苦労した分、芽が出た時の感動や生長を目にした時の発見、収穫の喜びは、自分達で育てているからこそできる体験です。栽培活動を通して心を動かし、食への興味関心へと繋がっていくことを願って、子ども達と一緒に毎日の発見を楽しんでいます。



よつばこども園

「おいしいお米にな～れ」



毎年子どもたちが楽しみにしている栽培活動。年長児になると野菜の他に稲作にも挑戦します。

春に草が生えていた田んぼが、田植えができるようになるまでの様子子どもたちは興味を持って見えています。「いつ田植えするの？」と聞いてくる子どもたちです。田んぼに引かれた線を頼りに、一步一步足を進めます。線を意識するあまりバランスを崩しそうになったり、隣の子にぶつかりそうになったり、途中苗を植えることを忘れてしまったり…。それでも丁寧に苗を植えようとする気持ちが伝わってきました。さあ、秋の収穫が待ち遠しいです。



ひがしね保育園

「秋になったらみんなで焼き芋だ～！」

ひがしね保育園では、年長児の子どもたちが畑にさつまいもの苗を植えて育てています。秋になったら保育園の園庭で焼き芋をしようと楽しみに活動しています。苗を植えてみたところ、気温が上がって暑かったからか、枯れてしまう苗もありました。「どうしよう…」と考える子どもたち。「水かけるの足りなかったかな…」としょんぼりした表情でした。「次は絶対枯れないように水かける！」「毎日お世話しよう！」と苗植えのリベンジをすることになりました。2回目の苗植えの後は、話し合った通り、毎日水をかけてお世話を頑張っています。苗がどんどん生長する姿を見て嬉しそうに「見て！さつまいも元気になってる！！」と観察している子どもたちです。



感染症に注意しよう

夏のウイルス感染症（ヘルパンギーナ、アデノウイルス）やRSウイルスが増加傾向です。
こまめな手洗い・換気・自身の免疫をUP（食事・睡眠・適度な運動）して予防に努めよう。

よく食べ、よく遊び（体をうごかし）、よく寝て、免疫力をUP！



麻疹に注意

麻疹風しん（MR）の
定期予防接種の対象となっている、
「1歳児」「年長さん」で接種がまだの
方は、なるべく早くの接種をおすすめ
します。

“きょうだい”ってイイネ

同じパパ、ママから生まれて、同じように暮らしているのに個性に大きく差があるのがきょうだい。もともと持って生まれた気質はきょうだいとはいえ違い、発達段階にも違いがあることから、まったく同じように接することは現実的にむずかしいこともあります。しかし、子どもがそれぞれに“親のあたたかい愛情を必要としている”ことに変わりはありません。

「どの子もかわいい大切な子」だという気持ちをしっかり持っていれば、親として接し方が違ってしまってもあまり神経質になることはありません。

あかちゃん返り

上の子は、下にきょうだいができる
とき、不安になることも。今まででき
ていたことをやらなくなったり、
あかちゃんの真似をしてみたり。
ママやパパの気を引くために無意識
のうちに大人が困るようなことをす
るようになります。

そんなときは・・・

☆あかちゃん返りを十分にさせ、

甘えさせる（抱っこ、ふれあい）。

☆「あなたも小さかったのにこんな
こともできるようになったね」

「さすがお兄ちゃん（お姉ちゃん）！」
と成長した喜びとプライドを感じ
るような声かけを。

先輩・・・後輩・・・

下の子は、上の子のしている
ことに興味を誘発され、遊び
が広がります。上の子は下の
子のよい先輩、身近なモデル
です。上の子にとって下の子
は、いとおしみ、いたわると
いう心を引き出してくれる
存在です。

親には補うことのできない
大きな役割を担っています。



きょうだいげんか

きょうだいだか
らこそ、気持ち
を思い切りぶつ
けてけんかします。



子どもにとっては、けんか
も遊びのひとつ。ぶつかり
合いを通してお互いどう
したらよいかを考えさせ、
相手との気持ちの調整の
仕方などを学んでいきま
す。親はゆとりある目で見
守り、危険があるときには
仲裁を。

きょうだい同士いろいろな体験を積み重ねることで、「思いやりの心」や自分を抑える「我慢する心」などが豊かに育まれていきます。大人になってからも助け合い、相談し合える、かけがえのない存在になれるとイイですね。

《発行》白鷹町健康福祉課 健康推進係、子育て推進係
白鷹町産業振興課 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