



家庭教育学級実施報告会・講演会

2月25日(木)に、オンラインによる家庭教育学級実施報告会・講演会を初めて開催しました。

講演会では、本多京子先生に「食べる力は、生きる力を育てます」という食に関する講話をいただきました。各学校の担当者の先生、家庭教育学級長並びに役員の方々、60名に参加していただきました。

コロナ禍の中、各学校とも工夫した家庭教育学級を実施していただき、本当にありがとうございました。



医学博士・管理栄養士 本多 京子先生

実践女子大学家政学部食物学科卒業後、早稲田大学教育学部体育生理学教室研究員を経て、東京医科大学で医学博士号を取得。栄養や食に関する著書は60冊を越える。テレビやラジオ、雑誌では健康と栄養に関するアドバイスやレシピを多数作成。

NHK

「みんなのきょうの料理」

先生の人気レシピ紹介



笠間市の保護者の皆様へ 本多 京子先生

先日は、食育セミナーにご参加頂きありがとうございました。

コロナの影響で在宅時間が長くなり、毎日の食事作りが苦痛という方が増えています。レトルトや冷凍食品などを利用すれば料理しなくても食べられる時代になりましたが、こんな時だからこそ、食事作りにも子供の力を借りてみませんか？

私は、小学校低学年の頃から家族のために食事作りをしていましたが、ちぎったキャベツやめん棒でたたいたきゅうりをポリ袋に入れて塩や砂糖を少し加えてもみ、浅漬けを作ったりしていました。

冷凍の鶏のから揚げをチンして家族に公平に分けるだけでも子供たちにやってもらいましょう！これらはやがて浸透圧や割り算の勉強にもつながります。子供は任せられるとあれこれ考え、工夫するようにもなります。そして、お子さんが頑張った時には、思い切りほめてあげてくださいね。

参加者の感想紹介

- 講師の先生のお話は大変分かり易かったです。レジュメを見た時は、今の母達にダメ出しをされるかも？と思ってドキドキしていましたが、具体的にわかりやすく説明してくださり、食事の時に実践している事はこれで良かったと思えたし、もう少し子ども達を巻き込んでみようと思ったりしました。夕食の時に早速子ども達に箸置きを並べてもらいました。
- 食べることは生きることと小学生のころの担任の先生に言われたことを思い出しました。文化としての日本食を子どもたちに伝えていくことも、学校にとっては必要なのではないかと感じました。
- 本多先生の講話は、食に関する基本的な内容でも分かりやすかったです。クラスの児童の様子から現代の課題がまさに当てはまるような子も多く、気をつけて話をしたり、伝えていったりしていきたいと思いました。
- 食べ物を記憶に残す、という講師の先生のお話が心に響きました。スーパーでついつい便利なものに手を伸ばしてしまいがちですが、不便さの中に子供に必要な学びがあると思いました。今日は子供と一緒に会話を楽しみながら温かい水炊き鍋を作ろうと思います。
- 我が家は、娘が2年生の時、焼き物を作る家庭教育学級があり、4人家族分の箸置きを作り、それをずっと食事を囲む際、使っています。食べる事は、道具を使ったり、マナーがあったりすることを、家族みんなで話しながら食事をしています。
- 子供の歯並びが気になっていました。よく噛んで食べることが大切だと知ることができ、良かったですし、とても勉強になりました。

裏面に続く

～家庭教育学級アンケート結果～

質問「子どもを怒ってしまうことが多いです。何かよいアドバイスをお願いします。」

- ・子どもは親の鏡なので、自分の思い通りになるとは思えません。怒ると老けるのが早そうだし、自分は出来るだけ若い見た目でいたいので、子どもという時は些細な事で笑うようにしています。
- ・頭を冷やす為に、一度子どもから物理的に離れる（危険がないことを確認してから違う部屋で1人になる）。落ち着いたたらもう一度話す。「怒る」よりも「叱る」ように心掛ける。

家庭教育学級アンケートでは、たくさんの方に参加していただき、ありがとうございました。

今回は、回答していただいた原文を紹介させていただきます。



～市内栄養教諭の先生からのアドバイス紹介～

質問「家では、好きなものしか食べません。何かよい方法がありますか。」

好き嫌いをなくす方法についていくつかご提案しますので、参考になればと思います。

まず、おなかを空かせた状態で、チャレンジさせてみてはどうでしょうか。好きなものと苦手なものがあると、好きなものを食べて満足してしまえば、苦手なものは、わざわざ食べないのは大人も同じです。

また、野菜を育てたり、自分で調理したりするなどの食に関する楽しい体験をさせることは、食べることに繋がるといいます。自分の育てた野菜を収穫したり、料理が完成したりすることによる達成感や満足感を味わうことで、苦手な食べ物でも「食べてみよう」と感じるきっかけになるといいます。

その他、調理法（味付け・切り方）を変えるなどして、食卓に出し続けることも大事かと思えます。いつのまにか食べられるようになっていたということは、よく聞きます。味覚は成長とともに変化しますが、繰り返し食べることで慣れ受け入れられることもあります。

最後に、楽しい雰囲気の中で一緒に食べることや、「おいしいね」と言いながら食べられると食が進むと思います。安心感も生まれ、食べられるようになることもあります。学校給食でもこの効果を期待しています。

焦らず、でも諦めず、試していただければと思います。

- おなかを空かせた状態で、チャレンジ
 - 育てたり、調理したりするなどの体験を
 - 調理法を変えるなどしながら、諦めずに食卓に
 - 楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる方は、おいしそうに
- 市内栄養教諭部会



作ってみよう動画

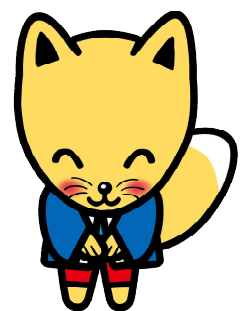
～家庭教育学級通信を読んでの感想～

家庭教育学級、リフレッシュや子どもとの共同作業楽しそうでしたね！アンケートの内容は、多くの母親が気になるテーマだと思えます。私も今まさに悩んでいることばかりだったので、とても勉強になりました！

コロナ禍ということもあり、なかなか親友やママ友等と話したり、相談したりする時間もとれないので、一人でもんもんと考え込んでしまいがちでした・・・きつとそういう方も多いのではないかと思います。ですので、こういう形で他のママ達の考え方や、どういう工夫をしながら、子供と生活しているのかを知ることができてとてもよかったです！

おそらくこれを読む方達も、「他のママ達が同じ悩みを抱えて、日々模索しながら頑張っているんだ。自分だけじゃないんだ。」と勇気づけられると思います。

胸に刺さることばかりだったので、反省の毎日を送りつつ、アドバイスを今すぐ取り入れていきたいと思えます！



家庭教育学級通信を読んでの感想をいただきました。本当にありがとうございました。

何かありましたら、お問合せ先までご連絡ください。

【お問合せ先】

笠間市教育委員会教育部生涯学習課 担当 三澤・仲田

〒309-1792 笠間市中央 3-2-1

TEL 0296-77-1101 内線 3 8 0 FAX 0296-71-3220

Email gakushu@city.kasama.lg.jp

