



発行者：
釧路市家庭教育支援チーム
発行日：
平成 27 年 10 月 30 日 第 6 号

◆ 家庭教育講座「ほわっと」を実施しています（6月～8月分のご紹介）。

6月24日(水) 釧路小学校PTA研修会

今年度最初の講座となった釧路小学校では、19名の保護者の皆さまにお集まりいただき、「子どもと携帯ゲーム機」をテーマに講座をおこないました。

途中、付箋やボードを使いながら、我が家の携帯ゲーム機の使用状況について交流し、その内容を踏まえグループに別れて意見交換をおこないました。

参加の皆さまには、積極的に話し合いをしていただき、各家庭のルールについて、『時間貯金』や『キッチンタイマーの活用』など、貴重なご意見をいただきました。



7月7日(火) 鳥取小学校PTA研修会

鳥取小学校では初めての実施でしたが、事前に研修部の方と打ち合わせをさせていただき、飲み物やお菓子を食べながら、非常に和やかな雰囲気の中での講座となりました。

12名の保護者の皆さまにお集まりいただき、「子どもの体力づくり」をテーマに、釧路市の子どもたちの状況や傾向を踏まえ、その対策について学びを深めました。

参加の皆さまからのアンケートから、ゲームとの関連や家庭での日常からの取組について、貴重なご意見をいただきました。



7月10日(金) 音別幼稚園・明照幼稚園

この日は音別幼稚園・明照幼稚園の2園からご依頼をいただき、2会場同時の時間で講座をおこないました。

音別幼稚園では、4年連続で「ほわっと」をご活用いただいております。今年は①言葉に潜む功と罪、②ほめ方・叱り方・甘えさせることについて、③家庭と幼稚園の連携による子どもの学びの環境整備の3つについて講話をおこないました。当日は、8名の保護者の皆さまにお集まりいただき、アンケートには「言葉の使い方が子どもの成長を大きく左右することを改めて考えさせられた」、「自己肯定感を高められる言葉がけをしていきたい」など、たくさんの感想をご記入いただきました。

明照幼稚園では、参観日後の時間を活用して「ほわっと」を開催させていただきました。当日は、22名の保護者の皆さまにお集まりいただき、音別幼稚園と同じく「ほめ方」や「叱り方」とおして、子どもの心を育てるために保護者としてどのような接し方が良いのかということについて、講話をおこないました。

途中、参加の皆さまには「最近子どもを叱った場面、ほめた場面」をテーマに意見交換の時間を設けましたが、参加の皆さまには日常の子育てをふりかえり、たくさんのご意見をいただきました。



7月16日(木) ふたば幼稚園

昨年に引き続き、ふたば幼稚園では保護者と園児約60名に参加いただき、新聞紙や風船などの身近なものをつかって、家庭で気軽にできる遊びの体験をおこないました。

参加の皆さまには、昨年以上に積極的に活動に取り組んでいただき、活動の最後には園児全員で「あざらし歩き」をおこないました。とても元気に活動する園児を見て、私たちもたくさんのパワーをいただきました。



7月22日(水) 景雲中学校PTA研修会

平日の夜7時からの実施となりましたが、例年を上回る23名の保護者の皆さまにお集まりいただきました。

中学生の置かれている現状を確認した後、学習意欲を高めるかわり方、思春期の子どもと接する際の心のゆとりと大切さについて参加の皆さまと学びを共有しました。

講話終了後には、将来の進路や携帯ゲームとの関わりといった、非常に重要な内容の質問をたくさんいただきました。





くしろっ子 共に育てる 10 か条

学びの10か条コーナー

第2条 元気にあいさつ、こんにちは

毎日、自然と交わされている「おはよう」のあいさつ。家庭、学校、職場と場所こそ違え、清々しい一日のはじめに相應しい言葉ではないでしょうか。☀️ **おはよう** ♪

「おはよう」のルーツは、歌舞伎界の習わしに由来することです。しかし、忘れてはならない大切なことは、言葉のルーツではなく、「おはよう」に限らず、「こんにちは」、「こんばんは」、そして「おやすみなさい」といった、言葉の向こうには**人がいる**ということです。

「おはよう」という言葉で向こう側にいる人に心を開き、「おはよう」と返す言葉でその心を受け入れる、こうした人間関係の架け橋になっているのが**あいさつ**ではないでしょうか。☁️ **こんにちは** ☁️

人との結びつきが希薄化してきたと言われる中、「あいさつを返さないことに不満を覚えている」人の割合が3割に上り、隣人トラブルの原因の第2位に挙げられていることをテレビで知り、なんとなく心寂しい思いをしたところでした。💧 **こんばんは** 💧

子どもたちに限らず、私たち大人にとってもあいさつの大切さを教えられ、認識させてくれる場所が**家庭**ではないでしょうか。🌙 **おやすみ** 🌙

「おはよう」、「いただきます」、「ごちそうさま」そして「ありがとう」といった、**あいさつ**の言葉を家庭で大切にしていけるところがスタートではないでしょうか。

(ひの)

◆ 暮らしの歳時記



早いもので、実りの秋から冬へと移り変わるこれからの季節は、「天高く馬肥ゆる…」という言葉もあるように、空気が澄み、晴れた日は空が高く見えます。これは、大陸から乾燥した空気が空を覆って、視界が良く見えるためと言われています。天気の良い日には、ふと空を見上げて澄んだ空気の中で深呼吸をしてみたいはいかがでしょうか？

さて、今回は、晩秋から初冬にかけての季節の言葉（季語）をご紹介します。

「小春日和」という言葉は、春の気候を示す言葉として使ってしまいがちですが、晩秋から初冬の暖かく穏やかな日のことを意味します。小春は旧暦 10 月のことで、太陽歴では 11 月から 12 月上旬にあたり、厳しい冬の前の温和な天気を喜んだ言葉とされています。小春日和には、ポカポカ陽気に春が来たと勘違いして、桜や梅など季節外れに咲く花もあり、これを「帰り花」と言います。

そして、小春日和の後にやってくる冬の晴れた日を「冬日和」と言います。

昔の人々は、秋から冬に向かう朝晩の冷たい空気を感じながら、衣替えや収穫、冬支度などの目安にしたそうです。

年中行事や季語をとおして、人や自然とのかかわりや、つながりを大切にしていきたいものですね。



(なかい)

◆ 季節の野菜を使ったレシピ

南瓜～かぼちゃ～



皆さんは「越冬野菜」という言葉を聞いたことがありますか？秋に収穫した根菜類（芋、人参、大根、牛蒡、南瓜、玉葱、白菜）など、冬の間でも新鮮な野菜が食べられるように土の中や雪の中を利用し保存した「冬を越す野菜」のことです。雪国の厳しい冬を乗り越えるため、越冬野菜を食べながら収穫に感謝し、春を待つのだそうです。

今回は、この越冬野菜の中から、緑黄色野菜で免疫力や栄養成分を多く含む「南瓜」を使った一品をご紹介します。カリカリとした食感をぜひ楽しんでください。

南瓜の甘たれから揚げ（4人分）

- 材 料** 南瓜…1個、片栗粉…大さじ5、豚バラスライス…6枚（半分に切る）、
調味料 砂糖…大さじ3、醤油…小さじ1、みりん…大さじ1、料理酒…大さじ1、水…60cc
作り方
- ① 南瓜は種を取り、1cm弱位にくし型切りにします
 - ② ポリ袋に切った南瓜と片栗粉を入れ、ざっくりと混ぜ合わせる
 - ③ 片栗粉をまぶした南瓜に、豚バラ肉を均等に巻きつける
 - ④ 油を温め、適温になったら南瓜を入れて、火が通るまで揚げる
 - ⑤ 用意した調味料を鍋に入れて煮立たせ、揚げた南瓜を入れる
 - ⑥ 弱火でさっと混ぜ合わせて出来上がり



おやつのかわりにもなりますし、南瓜の代わりに今が旬の里芋を使うと、とろ～りとした食感を楽しんでいただくこともできますので、ぜひご家庭のメニューに加えてみてくださいと思います。

(なかい)

◆ 編集後記

この時期になると母の漬物作りを思い出します。「〇〇さんの畑で採れた大根だよ」と、土の着いた大根を兄弟で洗って軒下に吊るす。何日か干され、良い具合に萎びた大根が縄から外され樽の中に並べられていく。母の手で軽く一握りされた塩がその上に振り撒かれ、そうやって出来上がった漬物を食べると実に旨い。兄弟で小さいながらに母の手の凄さに驚いた記憶があります。近頃では越冬用の漬物を作る家庭も少なくなりましたが、子どもだったあの頃は、毎日が食育そして全てが地産地消だったような気がします。

(ひの)

〒085-0016

釧路市錦町 2-4 釧路フィッシャー・マズ・ワークス MOO4 階
 釧路市教育委員会 教育支援課 教育支援担当

電話：0154-23-5189

FAX：0154-25-5999

E-mail：kyo-kyouikushien@city.kushiro.lg.jp

◆ 本号作成担当者：西館・日野・中井

釧路市 家庭教育

検索

● 釧路市のホームページもご覧ください



釧路市教育委員会では、「早寝・早起・朝ごはん」運動を奨励しています。