

思いをつなぎ
思いをむすび
思いをつむぐ
家庭教育通信

はぐくみ

発行者：
釧路市家庭教育支援チーム
発行日：
令和4年12月16日 第20号



釧路市教育委員会では、釧路市の子どもたちが健やかに成長することを目指して、様々な活動を行っています。目の前のお子さんの発達段階に応じて、親がどのようにかかわっていくとよいのかを家庭教育講座の開催や、お便り「はぐくみ」を通して、各家庭での子育てに関する情報をお伝えしたいと考えています。



くしろっ子 共に育てる10か条
第8条「楽しい食卓 親子の時間」

よく食べることはよく生きること

「おいしいね」が つなぐコミュニケーションを大切に



子どものころから食を通して、健康に楽しく生きる基礎を学ぶことは大切です。子どもにとって、親が食べる様子は、新たな食にチャレンジしたり、味を試したりする上でとても重要な情報源になっています。味覚は、3歳ごろまでに形成され、小中学生頃までが重要な時期です。おいしさを共有するためにも、「誰かと一緒に」「同じもの」を食べるようにすることが大切です。一方で食生活の乱れは、肥満や生活習慣病の原因となります。忙しい毎日でも週に1回は家族そろって食卓を囲むことが、健やかな子どもの心と体の成長を支えます。

目指す食卓 **共食** ～家族そろって楽しく食事をする事

【未就学児の食生活と食習慣】

【小中学生の食生活と食習慣】

◎親の「手間抜き」を肯定する

- 共働き家庭などでは「手作り」や「食材へのこだわり」と「手間を抜いた家事」とのバランスをとることが大切。
- 朝食は、手間のかからない食品を活用し、パターン化する。
- お弁当は「手作り」と「冷凍総菜」を合わせて使う
- 夕食は、家族みんなが好きなメニューを毎週作ることに決めて、献立作りの負担を減らす。

◎おやつ位置づけ

- おやつは「好きなものを買っていい」ではなく、親が用意する。
- 食べる量を決めてから食べさせる。
- 夕食や就寝時間との兼ね合いを考え、食事間隔を空けすぎない。

◎「お腹がすく」を大切にする

- 夕食には、たんぱく質を多く含む食材（肉・魚・大豆製品など）を使う。
- バランスの良い食べ方について話す。
- 好き嫌いをなくす効果的な方法は、子どもの嫌いなものを親がおいしく食べて見せる。

◎「ながら食い」をやめさせるのは親の役割

- (子)お菓子を食べながら遊ぶ↓
(親)食べてから遊ぶように促す
- (子)ソファで寝ながらお菓子を食べる↓
(親)食卓に座って食べるようにさせる
- 言うことを聞かないことを「怒る」のではなく、ルールやマナーに即して道理に反すことを「叱る」という姿勢で子どもと話をすることが大切です。

こ食 食生活の問題点・・・ 個食、孤食、濃食、固食

〈2021年度学校保健統計調査（速報）〉

※道内の子どもは全国平均を上回る肥満傾向にあり、割合は下記の通りです。

- 北海道の肥満傾向がある子どもの割合は、前年度に続き対象の全年齢（5～17歳）で全国平均を上回りました。
- 10歳が15.92%と、全国平均を4.96ポイント上回り、都道府県別で最多となりました。

◎肥満解消に向けた取組 主食・主菜・副食のバランスの取れた食事を心がける（具体例）

- ・毎日体重測定をし、グラフに記入
- ・カロリーのあるものは飲まない
- ・おやつは1小皿
- ・ご飯は1膳
- ・お手伝いや散歩をする

11月30日(水)
思春期ライフデザイン講座を行いました

釧路市健康推進課の方を講師に迎え、青空教室2(釧路市立城山小学校3F)で行われました。参加者は、青空学級、ふれあい教室、こども家庭支援センターに通室・通所中の中学生9名です。

【内容】

1. 妊娠・避妊・性病
2. PMS・PMDD(月経前不快気分障害)
3. LGBTQ
4. 胎児人形

講座では、望まない妊娠や避妊・性病は正しい知識を持って自分で守ることや、生理によって気分が沈んでしまったり、不快を感じる際の対処方法について講演していただきました。また、LGBTQなど正しい知識や理解がないと、自分は何なんじゃないか…と、悩んでしまう生徒もいるかもしれません。

本講座では、みんな真剣に耳を傾けており、生徒はもちろん、大人も一緒に理解を深めることが出来ました。これからも、継続的に開催していただきたいと考えております。(さとう)

教育相談電話(釧路教育研究センター)

(0154) 42-3311

平日(土・日・祝日除く)
午前10時~午後4時



学校生活や家庭教育に関する悩みについて教育相談員が相談を行います。

育児・健康相談(健康推進課)

(0154) 31-4525

平日(土・日・祝日除く)
午前8時50分~午後5時20分



子どもの発育・発達・しつけ・育児・健康等について保健師が相談を行います。

くしろ家庭児童相談室(こども支援課)

(0154) 31-4204

平日(土・日・祝日除く)
午前8時50分~午後5時20分



明るく幸せな家庭であることを願い、ご家庭が抱える様々な問題について相談を行います。

子育て支援拠点センター「子育て相談」(こども育成課)

東部 (0154) 65-9912

中部 (0154) 38-5037

平日・土曜(日・祝日除く)

午前9時~午後4時30分
※親子ついでのみ(平日午前9時~午後2時
平日(土・日・祝日除く))

西部 (0154) 65-6112

親子ついでのみ(祝日)

平日(土・日・祝日除く)



家庭生活カウンセラークラブ3級講座が
さいわいプラザ3F でありました。

今年度も「教育原理」の講座を担当させていただきました。昨年度も感じましたが、受講生の真摯な態度や向学心に燃えた姿勢には、ただただ頭が下がる思いでした。素晴らしいカウンセラーになって活躍することを期待させてくれる2日間となりました。(たけやま)



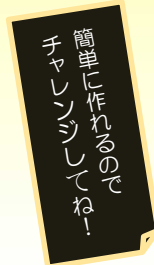
【わらび餅風ミルク餅】

材料:(15cm×12cmの1個分)

- 牛乳……200ml
- 砂糖……大さじ2
- 片栗粉…40g
- きな粉…適量



1. 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせます。弱火にかけて木べらで絶えずかき混ぜながらゆっくり煮ます。
2. 鍋底が見え始めたら、焦げ付かないように手早く混ぜ合わせて全体にひとまとまりになるまで練ります。
3. 2をラップを敷いた容器に入れてあら熱をとります。
4. 3を取り出して全体にきな粉を軽くまぶし、一口大に切ります。器に盛り付け、きな粉をかけて仕上げます。



～編集後記～

子どもたちの学びの場では、いまだに「黙食」が継続しています。そのような中で、家庭で食卓を共にする時間が果たす役割は、より大きくなっているのではないのでしょうか。釧路の子どもたちが、健やかに育つよう「食」の面からも家庭教育支援チームは、微力ながらも支援活動に取り組んで参ります。(おげき)

〒085-0016

釧路市錦町2-4 釧路フィットナーズクラブMOO4 階
釧路市教育委員会教育支援課 学校指導担当

電話: 0154-23-5189

FAX: 0154-25-5999

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

◆ 本号作成担当者: 小関・佐藤

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・早起き・朝ごはん」
運動を奨励しています。