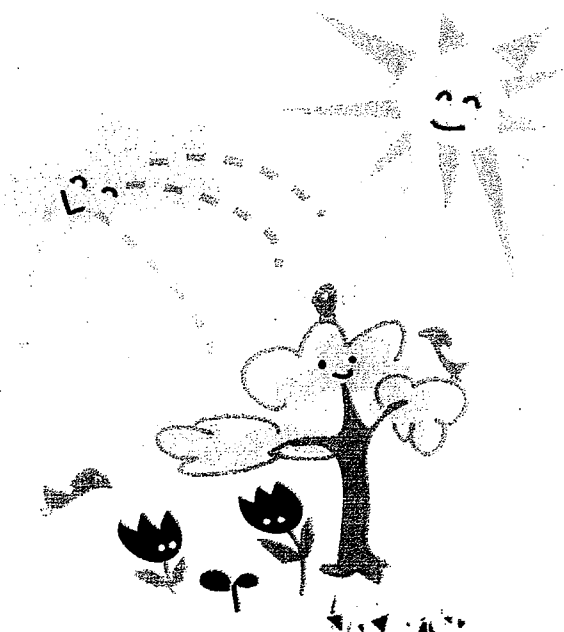


たくましく育て

すかがわの子ども

【幼稚園・こども園・保育園・保育所版】



太陽・雲・樹…園・地域、鳥…家庭教育インストラクター、新芽…子ども、チューリップ…子どもを見つめる親を表し、地域全体で子育てのできる須賀川市を思い描き作成しました。



健やかな心と体をはぐくむために



心豊かなわが子へ導くために



正しいしつけは子どもへの大切な贈り物



おすすめの一冊



須賀川市家庭教育インストラクターの会

1 健やかな心と体をはぐくむために

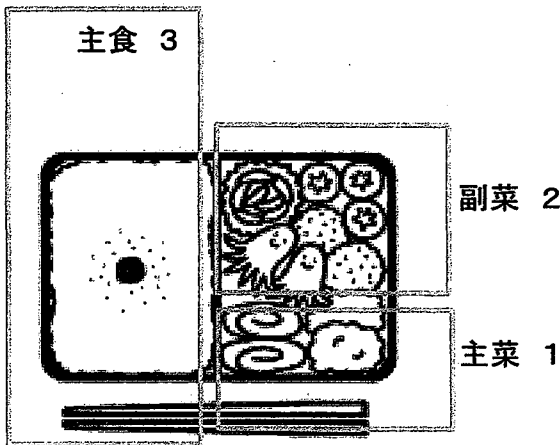
(1) 食は生きることの基本

- 体は、食べた物でできています。
- 幸福は口福から～口は食べ物を入れて言葉を出す玄関です。入れる食べ物も、出す言葉も、選ぶことが大切です。

(2) 何をどのくらい食べていますか？

- 3歳～5歳の標準栄養所要量は1200Kcal～1300Kcalです。
- おやつは、食事の補助です。果物やおいも、おにぎりなどがおすすめです。

お弁当箱の容量と、中身のカロリーを目安



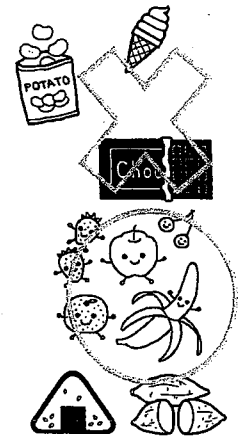
お弁当箱の半分に、主食となるごはん
あとの半分の2/3に野菜や豆類の副菜
1/3に肉や魚の主菜
このバランスで詰めると、お弁当箱の容量と
中身のカロリーがだいたい同じになります。

3～5歳児は一回の食事で400kcal前後
なので、容量400mlのお弁当箱に詰めて
みましょう。

おやつのおもてなし食品は控えめにしましょう

SOSとは、ソルト(塩分)、オイル(油分) シュガー(糖分)
就学前の食習慣が、生涯続く食習慣の土台になります。

おやつは、消化・吸収機能がまだ未熟で3回の食事では
とりきれない栄養を補うものです。



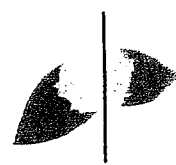
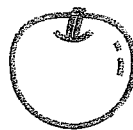
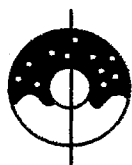
おやつは一日のエネルギー量の10%、130kcalが目安です。

ケーキやドーナツは半分

りんごは中1コ

バナナは1本～1本半

焼き芋は半分



(3) よく噛んで食べるといいことがたくさん

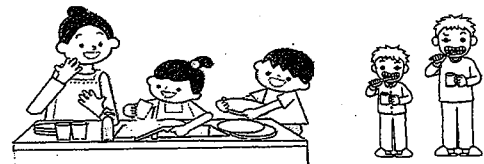
- 噛むことで、唾液が分泌されますが、唾液には飲み込みの補助、抗菌、粘膜保護、消化作用とたくさんのはたらきがあります。
- 顔の骨や筋肉を発達させます。
- 体全体の発育や脳の発達に影響します。
- 歯並びは遺伝的な影響もありますが、噛むことによるあごの発達にも影響します。

(4) 五感で食べる

- 視覚... 食べ物の色、形、盛り付けを目で味わう。家族の笑顔も欠かせません。
- 聴覚... トントン切る、ジュッと焼く、サクサクの歯ごたえの音。楽しい会話も大切！
- 嗅覚... 作るときからいいにおい！素材の鮮度を見分けるのも大事！
- 味覚... 甘い、辛い、すっぱい、苦い、しょっぱい、こんぶやかつおぶしのうまみ、本物がわかりますか？
- 触覚... お箸やスプーンを使う。固さや温度。むく、切る、混ぜる、手先が器用になると脳も発達します。

(5) 楽しく食育

- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶はできますか？
- お箸を使い、お茶碗をもつなどの食事のマナーを身につけましょう。
- いろいろな食べ物に親しみましょう。
- 食事の準備や調理のお手伝いできますか？
- 歯磨き、排便。ごちそうさまの後も大切です。



三色の食材で栄養バランスチェック



日々の食事の積み重ねが3年後、5年後の心と体を作ります。
“愛情”と“笑顔”の調味料をたっぷりきかせて家族の食卓をつくりましょう。

2 心豊かなわが子へ導くために

★子どもとのふれあい&深い絆

(1) あいさつをしよう。



おはよう・ありがとう・
ごめんなさい・いただきます・ごちそうさま・
行ってきます・行ってらっしゃい…etc



- まずは家族間で～挨拶は人間関係を築く出発点！
親と子どもどちらが先に言えるかな？
- 親子で一緒に、回りの人へ挨拶してみましよう！
- 自分から進んで挨拶できるよう導いてあげましよう！



(2) 家族の時間をつくりましよう。



短時間でも大丈夫。ハイタッチもおすすめ！

忙しい毎日の中で食事を一緒にしたり、家族で何かに取り組んだり、家族の一員として支えあっていることを実感ましよう。家族みんなで過ごす楽しさ、愛情による絆を感じると、自分を大切に、他人を思いやる心が育ちます。「お手伝い」は、“家族の一員”としての自覚をうながし責任感が育ちます。

- 園へ送り出しの時・お迎えの時、
お互いの目をしっかりと見て送迎してあげましよう！
- 今日の出来事を聞いてあげるなど満足できる時間を作ってみましよう！
- 集団活動も活発になってきます。自宅での安らぎの時間も大切に！



(3) 子どもの話に注目しよう。



子どもの話を真剣に聞いてあげることで、安心してなんでも話せる信頼関係と深い絆が生まれます。うれしかったこと・たのしかったこと・いやだったこと・くやしかったこと・困ったこと…忙しくても手をとめて目を見て話を聞いてあげましょう。

- まだ言葉で上手に表現できないこともあります。様子をよく見てあげましょう。
- 自信や信頼感も生まれてたくさんの言葉も覚える時期です。心温まる会話を♪
- 短くても大丈夫！文字の練習にもなるので交換日記もおすすめ！
- 肯定的な接し方…褒める・認める・笑顔を返す。
- 否定的な接し方…子どもの話の途中で注意する。ため息をつく。



(4) 家庭で・地域で・園で人との「つながり」を大切にしましょう。



まずは、子どもと関わる大人同士が「つながり」を持つことが重要です。
地域の行事などに積極的に親子で参加し「豊かな人間関係」を学び、心を育てましょう。

- 家庭でできるお手伝い（お箸並べ・お風呂掃除）からはじめてみませんか。
- 地域のお祭りや公民館行事等に参加し、他の大人や子供との交流を深めてみましょう。
- 自己存在感に気づき豊かな人間性や自らの学びを考える力を身につけさせてあげましょう。

★読書の喜びを生きる力に★



(5) 家族で本を開く心を開く。



読書は子どもの想像力や考える力を身につけさせ、豊かな感性や情操・思いやりの心を育みます。

- 食事の後や寝る前の読み聞かせを習慣づけて家族のふれあいの時間をもちましょう。
- 自分で文字が読めるようになってきても、話の内容や絵に集中することができるので、まだまだ読み聞かせをしてあげましょう。
- 図書館に出かけるのもおすすめ！たくさん本があるだけでなく、「静かにする」「本を大切にする」などルールに関しても学習できますね！

読み聞かせは大人の脳にもいい効果があるんですよ♪

まずは大人が見本になりましょう♪



3 正しいしつけは子どもへの大切な贈り物

〈子どもは「親」のぬくもりを求めています〉

子どもが愛されていると実感できるコミュニケーションをする。

〈子どもはSOSがうまく言えない〉

子どもの身体や行動に現れるサインを見逃さない。

〈良いことをしたときはしっかりほめてあげる〉

間違った行いはしっかり叱る。

〈子どもの言うことを何でも聞くことが、親のやさしさとは限らない〉

子どもに我慢を覚えさせる。

〈感情にまかせて叱ることとしつけとは違う〉

「叱られる側」の子どもの立場も考えてみる。

〈特別な支援が必要な子どもがいます〉

発達障害の可能性も考えてみる。

〈いちぼんの友達にゲーム、なんて寂しすぎる〉

ゲームやネットに浸らせない。

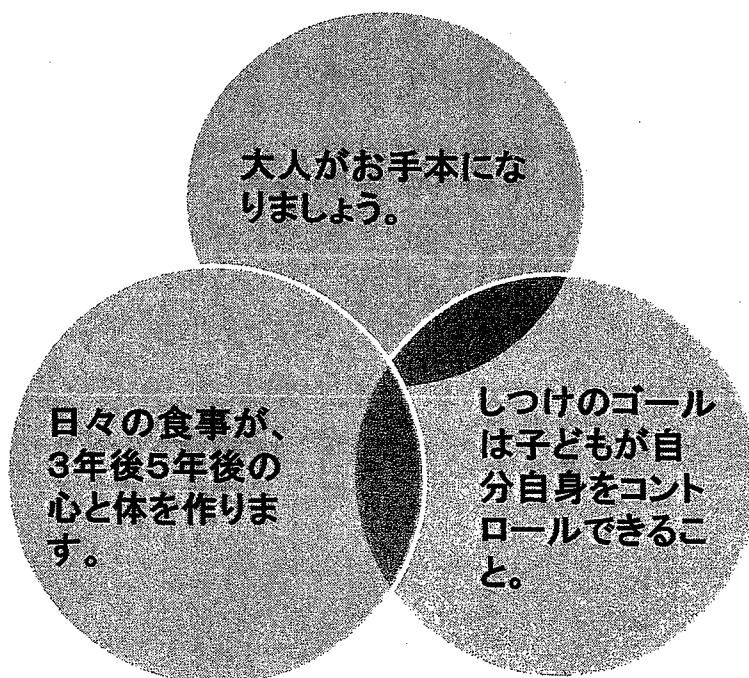
「家庭教育手帳」(文部科学省)

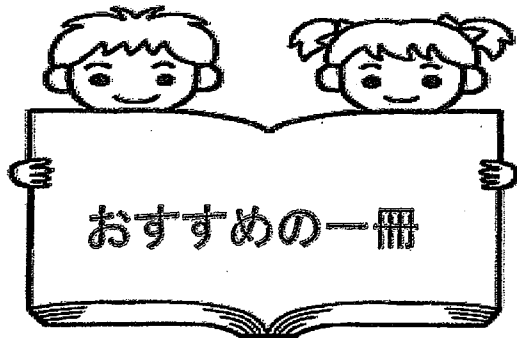
乳幼児編<ドキドキ子育て>

小学校(低学年~中学年)編<わくわく子育て>

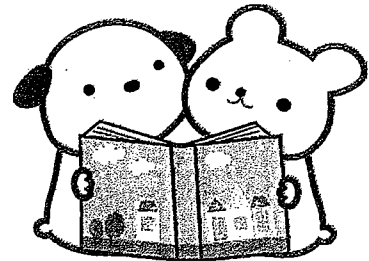
小学校(高学年)~中学生編<イキイキ子育て>

http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2010/09/15/1246190_4.pdf





『ぐりとぐら』
『ごんぎつね』
『おおきなかぶ』
『かにむかし』
『しょうぼうじどうしゃのじふた』
『しろくまちゃんのほっとけーき』



『こどものやる気を引き出す7つのしつもん』 藤代圭一
『魔法のほめ方:PT 叱らずに子どもを変える最強メソッド』 横山浩之
『おかあさんがもっと自分を好きになる本』 北村年子
『地頭のいい子を育てる食卓の力 6歳までに身につけたい30の習慣』
佐藤剛史

子育てで気になることがあったら…

子育てやしつけをしている中で、「やってはいけないと何度注意してもやめてくれない」「おしゃべりだけど聞いたことには答えてくれない」など、気になることはありませんか？
お子さんなりの理由や思いを受け止め、子育てをすることが、健やかな成長につながります。
お子さんの良さ(長所・強み)に気づくためにも、相談は早い方が良いです。
独りで悩むよりも、相談することで子育てのヒントを見つけることができます。

ひとりで悩まず相談を！(相談案内)

【子育ての不安・悩み】

家庭児童相談室(須賀川市教育委員会事務局こども課)

☎0248-88-8115

すかがわ子育て応援「てくてく」(須賀川市子育て世代包括支援センター)

☎0248-94-4681

すこやかテレホン(須賀川市少年センター) ☎0248-75-1919

子どもと家庭テレフォン相談(県中央児童相談所) ☎024-536-4152

ダイヤルSOS(福島県教育委員会) ☎0120-453-141

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189