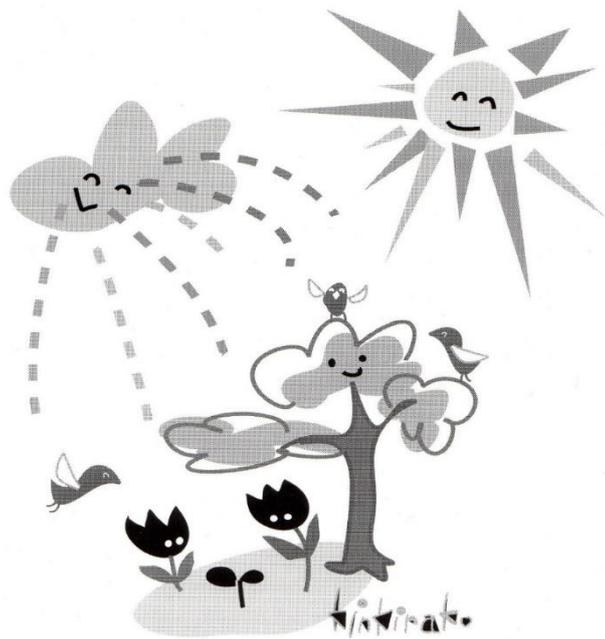


# たくましく育て すかがわの子ども

【保育園・保育所・こども園・幼稚園版】



市ホームページPDF

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
-  おすすめの一冊
-  正しいしつけは子どもへの大切な贈り物
-  ひとりで悩まず相談を！



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

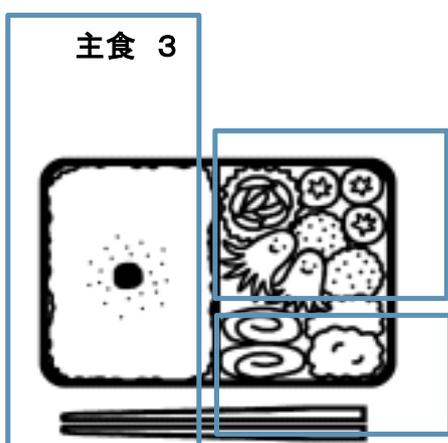
## (1) 食は生きることの基本

- 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、中身のカロリーの目安



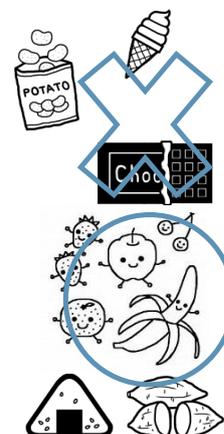
お弁当箱の半分に、主食となるごはん  
あとの半分の2/3に野菜や豆類の副菜  
1/3に肉や魚の主菜  
このバランスで詰めると、お弁当箱の容量と  
中身のカロリーがだいたい同じになります。

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SOS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



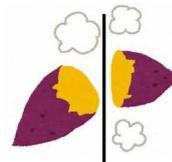
りんごは中1コ



バナナは1本～1本半



焼き芋は半分



### (3) よくかんで食べるということがたくさん

- かむことで、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、か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...おはしやスプーンを使う。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」のあいさつはできますか？
- おはしを使い、お茶碗をもつなどの食事のマナーを身に付けましょう。
- 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作りましょう。

## 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… など。

- ・ まずは家族間で～あいさつ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、回りの人へあいさつしてみましょう！
- ・ 自分から進んであいさつできるよう導いてあげましょう！



#### (2) 家族の時間をつくりましょう。



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しましょう。家族みんなで過ごす楽しさ、愛情による絆を感じると、自分を大切にし、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ましょう！
- ・ 今日の出来事を聞くなど、満足できる時間をつくりましょう！
- ・ 集団活動も活発になってきます。自宅での安らぎの時間を大切にしましょう！



### (3) 子どもの話に注目しよう。



子どもの話を真剣に聞くことで、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。うれしかったことや、たのしかったこと、いやだったこと、くやしかったこと、困ったことなど、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、笑顔を返すなど。
- ・ 否定的な接し方…子どもの話の途中で注意する。

ため息をつくなど。



### (4) 家庭、地域、園での人との「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」をもつことが大切です。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（おはし並べ・お風呂掃除）から始めてみませんか。
- ・ お祭りや地域行事等に参加し、他の大人や子どもとの交流を深めましょう。
- ・ 自己肯定感や、豊かな心、自らの学びを考える力を身に付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付けさせ、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付けて家族のふれあいの時間ももちましょう。
- ・ 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です。たくさん本があるだけでなく、「静かにする」や「本を大切にする」などルールに関しても学習できます。

読み聞かせは大人の脳にもいい効果があります♪

まずは大人が見本になりましょう♪



### 3 おすすめの一冊



- 『しろくまちゃんのほっとけーき』 森比左志・和田義臣・わかやまけん（作）  
『だるまさんが』 かがくい ひろし（作）  
『カレーライス』 小西英子（作）  
『せんろはつづく』 竹下文子（作）・鈴木まもる（絵）  
『ぐりとぐら』 中川季枝子（作）／山脇百合子（絵）  
『そらめくんのベッド』 なかや みわ（作）  
『おなべおなべにえたかな?』 小出保子（作）  
『だいじ だいじ どーこだ?』 遠見記才希子（作）  
『100かいだてのいえ』 岩井俊雄（作）  
『かにむかし』『さるかに合戦』 木下順二による新解釈  
『ごんぎつね』 新美南作の児童文学 など



#### <子育て関連本>

- 『子育てのきほん』 佐々木正美（ポプラ社）  
『子育て本ベストセラー100冊の「これスゴイ」を1冊にまとめた本』  
「AERA with Kids」元編集長が選ぶ 江口祐子（ワニブックス）  
『おかさんがもっと自分を好きになる本 子育てがラクになる自己尊重トレーニング』  
北村年子（学陽書房）  
『6歳までに一生を支える力を育むモンテッソーリ子育て15か条』  
松浦公紀（幻冬舎）  
『マンガでわかる魔法のほめ方PT（ペアレントトレーニング）  
叱らずに子どもを変える最強メソッド』 横山浩之（小学館）  
『子どものやる気を引き出す7つのしつもん スポーツメンタルコーチに学ぶ!』  
藤代圭一（旬報社）  
『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（現代書林）  
『みんないっしょが嬉しいパクパク幼児食レシピ 1歳半から5歳まで』  
げん（KADOKAWA）  
『子育て中の不安がなくなるお金の超基本 今からできること、ぜんぶ教えます!』  
岡ゆみ（青春出版社）  
など

## 4 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。  
子どもの体や行動にあらわ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。  
間違っただけはしっかり叱る。
- ・ 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。
- ・ いちばんの友達ゲーム、なんて寂しすぎる。  
ゲームやネットに浸らせない。

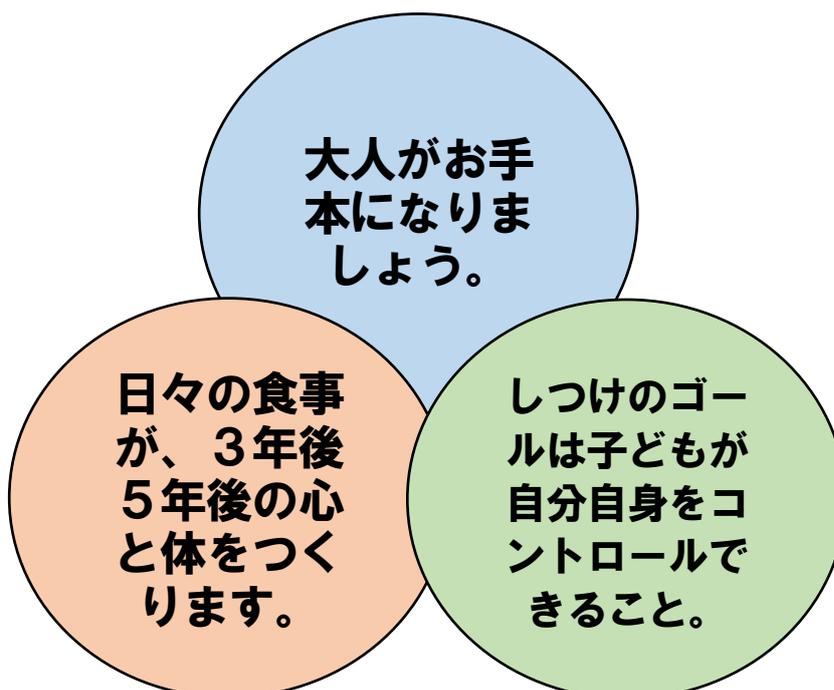
「子どもたちの未来をはぐくむ家庭教育」(文部科学省)

<https://katei.mext.go.jp/contents2/index.html>

ドキドキ子育て 家庭教育手帳 乳幼児編

わくわく子育て 家庭教育手帳 小学校(低学年～中学年)編

イキイキ子育て 家庭教育手帳 小学校(高学年～中学生)編



## 5 ひとりで悩まず相談を！

### ★ 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。



#### (1) しつけと体罰（暴言など）は、どうちがう？

しつけとは、子どもの人格や才能を伸ばし、自律した社会生活を送れるようにサポートしていくことです。そのため、体罰（暴言など）ではなく、どうすればよいかを言葉や手本で示すなど、本人が理解できる方法で伝えることが大切です。

体罰（暴言など）などが繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。これは科学的に明らかになっています。

子育てで困ったら、他の人に相談し、支援を受けることも必要です。国・県・市町村には、さまざまな相談窓口がありますので一人で悩まず相談してみてもはいかがでしょうか。

#### (2) 相談窓口

- ★ 家庭児童相談室・児童虐待防止相談室（須賀川市こども課） ☎：88-8115  
児童相談員・家庭相談員が専門的立場から、子育ての悩みの相談を受けつけています。  
状況によっては家庭訪問を行ったり、さらに専門の相談機関を紹介したりしています。  
相談日時：月～金（祝祭日、年末を除く）8：30～17：00
- ★ すかがわ子育て応援「てくてく」 ☎：94-4681  
（須賀川市子育て世代包括支援センター：須賀川市健康づくり課）
- ★ 教育支援センター（特別な支援が必要な子ども） ☎：72-7185
- ★ すこやかテレフォン ☎：75-1919  
（須賀川市少年センター：須賀川市生涯学習スポーツ課）
- ★ 子どもと家庭テレフォン相談（県中央児童相談所） ☎：024-536-4152
- ★ ダイアルSOS（福島県教育委員会） ☎：0120-453-141
- ★ 児童相談所虐待対応全国共通ダイヤル（全国児童相談所） ☎：189

- 「児童虐待」…親または親に代わる養育者などが子どもに対して、体や心を傷つけたり、適切な保護や養育を行わないことによって、子どもの健やかな成長・発達をそこなうものをいいます。例えば、身体的虐待（体罰）、性的虐待、ネグレクト（養育の怠慢・拒否）、心理的虐待（無視）など。
- 「ヤングケアラー」…大人が行うと考えられている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことです。例えば、障がいや病気のある家族の身の回りの世話や、家族に代わり買い物・料理・掃除・洗濯の家事、幼いきょうだいの世話などをしていて、学校へ行くことができない、勉強や遊びをする時間がないなど。