



今年も残り少なくなりました。この1年子ども達は大きく成長したことでしょう。いろいろな家庭教育学級を取材させてもらっていますが、どこの学級でも役員の皆様のお力と熱心な参加者の皆さんにお会いでき、家庭教育学級が保護者の方々を結びつけていると感じています。忙しい毎日をお過ごしでしょうが、都合をつけて家庭教育学級に参加してみませんか。



パンのほかに食べるとよいものは？(保健委員会のクイズ)

大富小学校では12月1日(金)午前中のマラソン納会終了後、PTAの皆さんが用意してくださったおいしいお餅をたくさんいただいた子ども達。3～6年生がにこにこしながら午後の学校保健委員会・家庭教育学級の「朝食をしっかりと食べよう」に参加しました。保健委員による楽しい寸劇とクイズで朝食の大切さをアピール。その後成東給食センターの猪野真理子先生からお話を伺いましたが、猪野先生は「自分の言いたいことを全部保健委員さんたちが言ってくれました」と感激していました。朝ごはんを食べると、**体と頭とおなかにスイッチが入**るそうです。噛むことでこめかみが動き、脳に血流が流れます。食べ物がおなかに届くと五感が刺激され体も頭も目覚めるそうです。

運動は何分くらいしたらいいですか



運動は1日に60分くらいするといいですね。

元気に活動するためには主食・主菜・副菜・汁物(水分)の4点セットをバランスよく食べることが大切で、給食でもこのバランスを考えて献立を工夫しているそうです。2020年に東京オリンピックが開かれますが、皆さんも「朝ごはんの金メダル」を目指しましょうとそのステップを教えてくださいました。

ステップ1 何か少しでも食べる(銅メダル)

ステップ2 2種類以上組み合わせて食べる(銀メダル)

ステップ3 バランスを考えて食べる(金メダル)

感想より

☆朝ごはんの大切さを再認識できました。今より30分早く起きて、ゆっくり朝ごはんを食べられるように心がけ、夜も少なめにして健康な毎日であることを続けられるようにしたいです。  
☆朝は忙しく時間がないという理由で、銅メダルの日が多かったのですが、これからは金メダルを目指して朝食作り頑張ります。子どもたちの発表も、よく勉強していて分かりやすかったです。  
☆どうせ残すからと食べないであろうものは出さないこともありましたが、明日の朝からバランスのとれた朝食を作ってあげようと思います。  
☆朝食の大切さ、重要性がよくわかりました。子どもでもよくわかる内容でしたので、明日から親子で楽しい朝食作りをしたいと思います。



# 青空のもと親子で運動

まつおこども園 11月13日(月)

子供体育発育アドバイザーの勝山賢一先生を講師に迎え「親子運動遊び」を行いました。たんぼ組は遊戯室で、すみれ組とにじ組は園庭で親子で楽しく体を動かしました。お父さん・お母さんも親としてではなく園児と同じ年齢に戻って一緒に走ったり飛び越したり、鬼ごっこをしたり……。勝山先生は事前に子どもたちと触れ合ってくれており、始まる前から子どもたちはわくわくにここに。「子どもは自分で考え工夫して遊びを作っていく。大人は環境を整え口や手を出さずに見守る。『動く・食べる・寝る』ことが大事。体を動かせば、お腹がすいてしっかり食べられるし、疲れてぐっすり眠れる。」とおっしゃっていました。

日本の子どもは世界中で一番睡眠時間が少ないとも言われています。眠ってから1～2時間くらいの間に成長ホルモンが分泌され(「寝る子は育つ」)睡眠の後半に記憶や知識の整理がされるのです。

(一夜漬けは定着しない?) 4～6歳児は10～13時間、7～12歳児は10～11時間、13～18歳は8～9時間の睡眠時間が必要と言われています。天気の良い日は外で大いに体を動かし、もりもり食べてぐっすり眠り、さわやかに起きる習慣をつけたいものです。「早寝早起き朝ごはん」で元気で何事にも前向きに取り組む健康な子どもに育てたいものですね。

だっこからおんぶへ。反対周りでもやってみよう!



## 体も心も リラッ～クス

なるとうこども園 11月2日(木)  
成東小学校 11月8日(水)  
鳴浜小学校 11月9日(木)

講師  
小高公美世 先生

風がだんだん冷たくなる  
11月。なるとうこども園

と成東小学校では「ヨガ教室」を実施しました。普段は忙しいママさんたちも、この時間はみんなでヨガのポーズをしながら体が少しずつほぐれていくのを実感していたようです。それと同時に心もゆったりしてきて、終わった時はとてもリフレッシュできたとの声もありました。最後

に講師の小高先生が優しく静かな声ですてきな詩のようなお話をされると本当にリラックスして、思わず眠りの世界に入ってしまった人も。

鳴浜小学校ではハーブで「若返りの肌水作り」を行いました。ハーブの香りに癒されながら皆さん楽しくマイ肌水を作りました。



### **子育て相談受付中**

子育ての悩みやお子さんの心配ごと、気になることの相談をお受けいたします。一人で抱えこまず、まずはお電話ください。

**相談電話番号 0475-80-1456**

**受付日及び時間 月・火・水・木 9:00~14:30**

**(木曜日の午後と祝祭日は除く)**