

長野県保育連盟の子育て情報誌

すーきゃー!

vol.35

2021.2

巻頭特別インタビュー

幼児教育学者

大豆生田啓友さん

2

健康なカラダのために

6

体を動かそう!

8

絵本のひろば

9

楽しい食育

10

子育てニュース

11

信州幼児教育支援センターから

12

豊富な銘柄
から選べます!

通販でお米を購入してみませんか

ご自宅まで
お届けします!



田舎の恵み.jp

「田舎の恵み.jp」はコメ卸業者 ベイクックコーポレーションが運営する通販サイトです。
長野県産のお米のほか、新潟県産や北海道産など豊富な銘柄を取り揃えております。
是非この機会に様々なお米をご賞味ください。



すこやか
読者さま限定

クーポンコード

対象商品
精米
全商品

期間: 2月15日[月]~3月31日[水] 23:59

クーポン利用手順

- 対象商品をショッピングカートに追加します。
- ショッピングカート内で、上記クーポンコードを入力し適用ボタンをクリックします。
- クーポン割引が適用されていることを確認後、購入手続きにお進みください。

※注意事項 クーポンコードは、ご注文の確定前に限りご利用になります。
期間中は何回でもクーポンコードのご利用が可能です。
精米以外の商品、送料、手数料にはクーポンコードをご利用になれません。

長野県飯山産

幻の米

10kg **4,400円** (税込)

5kg **2,230円** (税込)

2kg **950円** (税込)



人気No.1



飯山地区は新潟県魚沼地区に隣接する豪雪地帯で「みゆき野」と呼ばれます。雪によって得られるミネラルたっぷりの水や土が、色・ツヤはもちろん、もっちりとした粘りのあるお米を育てます。

長野県産

風さやか

5kg **1,980円** (税込)



長野県オリジナル米



長野県農業試験場が開発し、平成25年3月に品種登録されました。ほのかな甘い香りと豊かな旨みを感じられるお米です。冷めてももちり、しっとりしているのでお弁当やおにぎりにぴったりです。

6,500円(税込)以上のご注文で **送料無料**



ベイクックコーポレーション株式会社

026-222-7500

長野県長野市風間 2452 番地
<https://www.baycook.co.jp/>



田舎の恵み.jp

inaka-no-megumi.jp



Instagram

@_baycook_

長野県限定
先着5,000名様

JA共済 窓口にて実施中!

JA共済

入園・入学準備に大活躍!!

お名前シール プレゼントキャンペーン

今ならもれなく!!

JA共済窓口にて
アンケートにお答え
いただいた方

先着5,000名様に

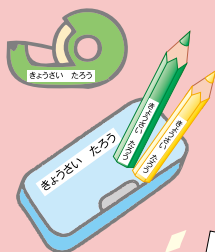
「JA共済オリジナル
お名前シール」をプレゼント!!

※お子さま1人につき1枚とさせていただきます。

※数に限りがございます。無くなり次第終了とさせていただきます。

■期 間 令和3年3月31日(水)まで

■対象者 長野県にお住まいの方



「お名前シール」
とは?

お子様の名前が印字されたシール台紙
からシールを剥がすだけで
ご利用いただける便利グッズです。
おとこのこver.か、おんなのこver.を
お選びいただけます。



高い貯蓄性と保障が
バランスよく備わっていて安心です!

給付率

なんと
約

104.1%

(給付総額÷払込共済掛金総額)

※給付率は、ご契約者・お子さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。

年払共済掛金

191,985円

(年払い口座振替扱い)

払込共済掛金総額

2,879,775円

給付

総額

3,000,000円

※2020年4月現在

〈ご契約例〉こども共済
学資金型 大学プラン

※学資金・満期共済金のお受取の時期は、お子さまの誕生日ではありません。

◆お子さま加入年齢：0歳 ◆お父さま契約年齢：30歳 ◆共済金額：300万円 ◆タイプ：基本型
◆共済期間：22歳満期 ◆学資金支払開始年齢：18歳 ◆共済掛金払込終了年齢：15歳

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。
また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

新型コロナウイルス感染拡大予防対策をして営業しております。お問合せは長野県内のお近くのJAまで。

幼児期に育てたい 「非認知能力」 日常の当たり前を大切に



幼児教育学者

大豆生田啓友さん に聞く



子どもと一緒にいる時間を大切にする
ことが結果的に幸せにつながる

「子育て中の保護者の方に伝えたいことは何でしょうか。」

大豆生田 新型コロナウイルス感染症が各方面に大きな影響を及ぼしていますが、この新型コロナウイルスの出現は、子育てにおいても二極化をもたらしたと思っています。親が在宅で働くようになって親子の会話が增え、家族の雰囲気良くなったという声があることは事実でしょう。

一方で、旦那さんが常に家にいるようになったことで、お母さんたちの家事の負担が増えたり、または、今まで一緒にいる時間が少ないことで何となくうまく回っていたものが、うまくいかなくなったり、さらに、子どもと向き合う時間が増えたことで、かえって子どもの将来に不安を覚える保護者の方々が増えたのではないかと推察しています。

一方、新型コロナウイルスの影響があらうがなかるうが、今

の時代は先行きが見えにくいので、子育ての不安を抱きやすいと思います。お母さんが中心に子育てをしている家庭が多いでしょうが、自分の子育ての仕方によって子どもの将来が決まってしまうのではないかと思えば思うほど、焦りや不安が大きくなってしまふ方がいるのではないのでしょうか。しかし、毎日毎日子どもという時間を大事にすることが結果的に幸せにつながるというのと、保護者のみなさんにエールを送りたいと思います。

小学校の新しい学びは、子どもたちの興味や関心を生かすこと

「小学校への入学を見据えた子育てのあり方をお聞きしたいと思います。」

大豆生田 現在、教育界全体が、「主体的で対話的で、深い学び」

といった21世紀型スキルを身につけるためにアクティブ・ラーニングを進めたり、自尊心を育てたり、やり抜く力を育てるなどということに注力しています。

しかし実際に保護者に届く情

幼児教育の「10の姿」を生かして

小学校の教育が始まっていく

新型コロナウイルスの影響がなければ本来、今年度の4月から小学校の教育が大きく変わる予定でした。特に1年生は、幼児教育で遊びを通して育ってきた力をそのまま生かすカリキュラムで、遊びの中で自分の力を発揮したり、友だちとコミュニケーションしながら生活したり、自分が面白いと思うことに夢中になれたりなどといった、幼児教育で「10の姿」と呼んでいる力をそのまま生かせるカリキュラムがスタートする予定でした。

報はそこではなくて、英語教育が早くから始まるとか、プログラミングが始まるとか、なにか先の準備をしておかなければいけないというような不安につながる情報がとても多く、核心の部分が伝わっていないように見

の先生の名前も知らされないままプリントだけが届くなどといった、非常に難しい状況になってしまいました。学力の遅れみたいなことがいたずらに言われ、遅れを取り戻すことがスローガンみたいになってしまいました。

しかしながら、そう不安になることはないと思います。新しいカリキュラムの趣旨は、子どもたちの興味や関心を生かして、徐々に小学校の教科的なものに移行していく、というような考え方です。今までのように、小学校に入ったらきちんと45分間座っていなければいけない、ということではなく、子ども

受けられます。枝葉の部分だけが保護者の方々に伝わり、それが結果的に、子育てをしていくうえで焦りにつながっているのではないかと懸念しています。

小学校で早く始まること

もたちのペースに合わせながら短い時間から活動を進めていくやり方です。さらに多くの自治体では、小学校に入るまでには、ひらがなで自分の名前が読めて書ける程度までできていれば十分、というぐらいの説明をしています。

個性を大切にしながら安心して小学校へ行く姿を

保護者の方々には、45分間座れなければいけないとか、給食で食べることができない子どもは残されてしまうのではないのか、などの情報が飛び交っているかもしれません。しかし、例えば給食については、現在は保

あるから準備をしておかないと、小学校に入ってから遅れてしまうのではないか、などといったことが、保護者のみなさんにとっての主な情報になってしまっているように感じています。

護者世代の小学生時代と考え方が大きく変わっていて、アレルギーを持っている子はたくさんいるし、個別に対応するきめ細かい対応が必要な時代なので、同じ量を同じ時間内に全員が食べなければいけない、という考え方はありません。

また学習面や生活面についてもかつてと比べ、一人ひとりの個性や主体性や自ら考える力や人とコミュニケーションしながら進めていくなどといったことを、大切にするようになってきています。

保護者の中には、小学校に入る時に「ウチの子はこのままではダメなのではないか」などと焦っている方がいるかもしれませんが、小学校では1年生だけでなく低学年全般において、生

活科や総合学習と絡めて教科だけでやっていくのではない、という流れの中にあります。

ですから、小学校入学前は、子どもも親も安心感を持って、

意欲・社会性などの心の育ち

それが「非認知能力」

—子どもと共に過ごす上で大切なことは何でしょう。

大豆生田 私は2019年に『非認知能力を高める遊びのレシピ』という本を出しましたが、そこでは、今まで家庭で当たり前のようにやってきたことが実は大事なんですよ、というメッセージを発信しています。「非認知能力を育てる」という冠をつけたのは、人が生きていく上で非認知能力が大事だと考えるからです。

非認知能力は何かというと、子育てをしていると、たいていの人が、文字が書けるとか、英語が書けるとか、跳び箱が何段跳べるなどといった目に見える学力や能力のような認知能力にとらわれがちですが、非認知能

小学校へ行くと楽しいことがいっぱいあるんだと期待しながら、小学校の入学を迎えてほしいと思います。

力はその逆で、心や社会性のようなものを指します。それは意欲だとか、やり抜く力だとか、他者への思いやりだとか、自己肯定感などといった、幼児期のみならず生涯にわたって大事であり、人が幸せに生きていく上で根底になるものです。これは現在、世界中で大切だと言われていることです。

何もないところから生まれる発想力 家の中に「空き箱」を置いておくだけで十分

非認知能力はどのように育てていくのかというと、それは当たり前前にある遊びや生活の中で

育つものなのです。保護者の皆さんは、何か特別なことをやらないと周りから遅れてしまう、というように焦りがちで、多くの保護者から、小学校入学前どのような習い事をさせたいのか、という質問を受けます。これには「入学のために必要な習い事は何一つありません」と答えたいです。日常の中の当たり前のことを大切にすることが結果的にとても大事だと考えているからです。

例えば子どもと散歩すると子どもは葉っぱを拾ったりそれを使って遊ぶようなことを当たり前にしますよね。このような当たり前の時間の途中で、いろいろなことに対する興味や関心だとか、気づきだとか、心の動きだとか、知的好奇心などが育っていくのです。ですから、散歩に行く時はビニール袋を持っていくと良いでしょう。また家の中であつても、空き箱や廃材のコーナーを作っておけば、子どもはいろいろなものを作ったり描いたりするでしょう。空き箱のようなゴミのような物から子どもはイメージを膨らませたり試行錯誤しながら様々な物を作

り出します。親からすると、家中がゴミやガラクタだらけになって困ると思うかもしれませんが、実はこういうことが、何もないところから物を生み出していく発想力を育てる力になるのです。

このような発想する力は今後ますます大事になっていきます。あちこちで言われているように今後の社会は、暗記するようなことはAIでできてしまうので、人間的な行いをより一層大切にしていく必要があると思います。イメージを膨らませて試行錯誤したり、友だちとやり取りをしながら物事を進めていくというようなことが大事なので、空き箱から物を作り出していくようなことはものすごい力になると思います。こういうことは結果的に、1つのことに夢中になってやり抜く力も育てることにつながっていきます。

子どもたちが体を使ったり、自然に触れ合うことを意識的に作り出すことも大切

私は、家庭でゲームをしたり動画をみせたりというようなことを肯定するわけではありませんが、反対するわけでもありません。これらにある程度触れておくことは役に立つこともあるでしょう。ただゲームや動画は

中毒性が高く刺激が強いので、他のことをしなくなってしまう可能性があるという弱点があります。したがって、時間だけは親がコントロールした方がいいでしょう。外へ出て葉っぱを拾っ

たり、虫をずっと観察したりなどといった、一見地味なことに興味湧かなくなってしまう可能性があります。ですから子どもたちが体を使って活動をしたり自然に触れ合うことには意識的に付き合っ

てあげることが大切です。これは実は大人にとってもリフレッシュになります。『非認知能力を高める遊びのレシピ』の中では図や絵で具体例を紹介しているので、参考に見てみてください。

子どもの成長の出発点は興味と関心 子どもが夢中になることを親子で

— 絵本の読み聞かせはどうでしょう。

大豆生田 絵本や図鑑に触れる

ことも大切だと思っています。大学生に聞くと多くが、小さな頃に親から読み聞かせをしてもらったことを幸せな記憶として覚えていると答えました。20歳前後になると忘れてしまっていると思いがちですが、改めていろいろな絵本に触れてもらうと、かつての記憶がよみがえってくるようです。自分が親から愛された実感として、幸せな記憶として残っているのです。

ここで注意したいのは、絵本を勉強の道具だと思わず、親子で楽しむツールだと思うことで

す。それが結果的に本好きにながったり、知的な興味や関心につながったり、物語をイメージする力につながったりするかもしれません。絵本を読み聞かせることを目的にするのは好ましくありません。あくまで親子で楽しむことが、子どもにとって良い記憶につながっていくと考えます。

子どもの成長の出発点は、興味や関心です。車に関心がある子なら車にかかわる本を揃えてあげるのも良いでしょう。また、園で気に入っている絵本を家庭でも読んであげることも良いと思います。子どもが夢中になって幸せだと感じるのが、意欲

の原点です。さらに、親子で活動することも子どもにとっては大切で、自己肯定感の醸成につながり、生きていく根っこを育てていくことにつながると思います。

忙しい中でも、短い時間でもいい、子どもと向き合う時間を作るのが大事

— 仕事などが忙しくてなかなか子どもとの時間を確保できない保護者が多いと思います。

大豆生田 忙しくて子どもに愛情が伝わらないかと言えば、そうではないと思います。多くの方々の記憶に、「忙しくて、ちよつとした時間を自分のため

に使ってくれた」ということが残っているのではないのでしょうか。幼児期であっても子どもは親があえて一緒にいる時間を作ってくれることはしっかりと理解できるので、子どもとの時間を意識的に作ることもとても大切だと思います。

長きではなくて「今日この時間だけはしっかりとあなたと向き合うからね」という時間を作ることです。寝る前に絵本を読んであげる時間を作るのも良いし、「15分だけ好きな遊びをしよう」という形でも良いと思います。それが、自分を大事にしてくれているという気持ちにながると思います。忙しい中でも、短い時間でもいいので、子どもと向き合う時間を作ることが大事だと考えます。

健康なカラダのために

子どもたちの健康。親でしたら誰もが願うことですが、今回は長野保健医療大学で講師を務めるとともに、実際に県下の幼稚園・保育園で子どもたちや地域への支援活動を行っている、作業療法士の松下雅子先生に、作業療法士の立場からアドバイスをいただきました。



長野保健医療大学 講師
作業療法士 松下 雅子

子どもにとって

遊びは大切な「作業」です

作業療法士の言う「作業」とは、人が行う活動。全体を指します。下にそのイメージ図を示しました。皆さんたちの今の状況を考えてみれば、仕事だけではストレスがたまり、遊びやレジャーが必要になります。また、セルフケア、つまり食事や睡眠等の日常的な活動もしっかりできないと、健康的な生活は送れません。「仕事」「遊び」「セル

フケア」のバランスが取れていない状態が健康な状態です。では、子どもの場合はどうでしょう。子どもには「仕事」の領域がありませんが、将来の下地となる「遊び」と「セルフケア」をしっかり育てる必要があります。「セルフケア」は基本的な生活習慣。そして「遊び」で、様々な力をつけていくことが大切です。

作業って？



ン学科 理学療法学専攻／作業療法学専攻

きる医療人を育てます

最新の治療・ケアを実践するために、
ム」で行うことが不可欠です。
連携ができる人材を育成します。



学校法人 四徳学園

長野保健医療大学

NAGANO UNIVERSITY OF HEALTH AND MEDICINE

〒381-2227 長野市川中島町今井原 11-1 (JR 今井駅から徒歩 2 分)
TEL : 026-283-6111 FAX : 026-283-6122



「遊び」を通して 子どもたちは様々なものを 学びます 環境を整え 「楽しい」と思える活動を

作業療法の視点から子どもた

ちの「遊び」を見ますと、「遊び」を通して、自分の身体とものを扱う技能「操作能力」をまずは身につけます。さらに友だちと上手に交わる技能である「社会性」を獲得していきます。これらが進むと、主体的に行動する意欲や、自己肯定感や達成感につながっていきます。

次に、子どもたちが安心して遊びこめるポイントをらつ、以下に紹介していきます。

①環境を整える：安心して遊べる場所や物（おもちゃや遊具など）があり、子どもが楽しめる遊び方をレクチャーできると、

子どもが就学までに身につけたい力

①話す力・読む力・聞く力

- 物の名前が分かる・話を聞いて理解できる
- 経験や感情を言葉で説明できる
- 物の名前と実物や絵を結び付けられる

②見る力

- 目を上手に使える（追視・注視）
- 形、色の区別ができる
- 斜め線、線の左右、線の長さを区別できる
- 必要なものを目で見て探し出すことができる

③運動の力

- 姿勢を保つことができる（着席など）
- 自分の身体がどうなっていて、どう動かせばうまくできるのか分かる（身体図式・運動企画）
- 目と手を協調させた活動ができる（鉛筆操作等）

④自己主張と援助希求の力

- 困った時に助けを求められる（援助希求）
- 自分の気持ちを伝えられる（自己主張）
- 嫌な時に拒否ができる（身を守る力）

⑤人と向き合う、つき合う力

- 誰かといることへの安心感（基本的な他者信頼）
- 集団生活が送れる（集団適応）
- 周りを見て行動できる（模倣、状況判断）
- 分かりやすいルールを守る



子ども自身が遊びを発展させて遊びこむことが可能になります。

②肯定的かつ具体的な声掛け：何をしてほしいかを具体的に伝え、ほめる時も具体的にすることも大切です。そして叱る時は「私はこうしてほしいな」と伝えてみましょう。

③関わる大人が子どもを中心に連携する：お父さんとお母さん、さらには園の先生方皆さんの言っていることがバラバラでは、子どもは安定しません。子どもの前では連携を心掛けましょう。

④一歩ずつレベルアップ：子どもが最も楽しいと思えて心身の発達に効果があるのは、ちよつ

と頑張れば成功するくらいの難易度の遊びです。できそうなことから少しずつレベルアップしていくと良いです。日々のセルフケアやお手伝いも同様です。

⑤プロセスを見守る：何回言ったらできるの？この前も言ったよね？という言葉。口にしていません。子どもは試行錯誤をしながら身につけていくものです。結果だけでなく、そのプロセス（途中経過）も大切にしてください。

以上、作業療法士の立場からの遊びへの支援策ですが、これらを通して「大丈夫、できそう」という自信を増やしていくことが、自立への一歩になります。

信州で専門職連携教育を

保健科学部 リハビリテーション
看護学部 看護学科

広く社会に貢献で



現在の医療は患者さん一人ひとりに対して、さまざまな専門職が連携をとり「チー
長野保健医療大学は専門領域を越えた

体を動かそう！

親子運動遊びで 運動好きな子どもを育てましょう

長野県教育委員会 スポーツ課からのメッセージ

幼児期に運動遊びを

幼児期から運動遊びをすることは、スポーツに親しむ力を育むとともに、体力を向上させる上でとても重要です。また、意欲や気力を高め、人とのコミュニケーション力を身につけるなど、心の発達にも大きな影響を及ぼします。

さらに、運動遊びにより脳の前頭前野が刺激され、感情のコントロール（注意力・抑制力・判断力）が向上し、“キレル”といったことが抑えられます。

お子様の健やかな成長のためにも、体を動かして遊ぶ中で様々な動きができるよう工夫を試みませんか。

子どもの運動遊びに必要なものは？



現代は、体を動かす時間、空間、仲間という「3間」が減少しています。今以上にこの「3間」を増やすことができないとすれば、手間をかける（工夫する）ことによって活動の質を高めることが大事なのではないでしょうか。手間とは大人と一緒に遊んだり、子どもが進んで運動遊びに取り組むよう環境を整えたりすることです。親子でできるいろいろな運動遊びを工夫して、運動好きな子どもを育てましょう。

長野県版運動プログラム

長野県教育委員会事務局スポーツ課では、子どもたちの体力向上を推進するために、「長野県版運動プログラム」の普及を行っています。幼児を対象にした長野県オリジナルの「幼児期からの運動遊び」もあります。長野県教育委員会のホームページからも見ることができます。ぜひご活用ください。

動物ごっこ

クマ、カエル、ワニなど、いろいろな動物の動きを真似して楽しみましょう。



絵本の ひろば

絵本は、子どもが本来持っている可能性を広げてくれる貴重な存在。読み聞かせなどを通して親子の絆が深まるなど、子どもの成長に不可欠なものと言えるでしょう。

そんな絵本の魅力に迫っていくコーナー。安曇野市穂高にある「絵本美術館 森のおうち」の館長、酒井倫子さんに、テーマ別におすすめの絵本を紹介してもらいます。絵本選びの参考に活用してください。



「まるやま あやこ」さんが絵を担当した2冊の絵本を紹介します。彼女は今、生まれ故郷の安曇野市・穂高にアトリエを構え、次々と新作絵本を生み出しています。どちらの絵本も微笑ましい内容で、親子で楽しむことができます。

「絵本美術館 森のおうち」館長 酒井倫子

よちよち歩けるようになったころの絵本



『みんなでねんね』

中川 ひろたか／文
まるやま あやこ／絵
光村教育図書 定価 1,000 円＋税
(対象年齢 1 歳～)

よちよち歩けるようになると、自分をとりまく人々がしっかり認識できるようになり、好きなおもちゃをいつも持ち歩くようになります。親は子どもの生活リズムを習慣づけることです。朝起きることと夜眠るリズムは特に大切。そこに絵本を楽しむ習慣もできるとうれしいですね。この本は、子どもと一緒に楽しむ最初の絵本にピッタリです。

そーっと、そっとはむずかしい



『そっと』

瀧村 有子／作
まるやま あやこ／絵
P H P 研究所 定価 1,300 円＋税
(対象年齢 4、5 歳～)

りっちゃんは3歳の女の子。ママのまねっこが大好きです。ママは朝ごはんの用意で忙しそう。りっちゃんはお手伝いがしたくなりました。「りっちゃんもはこー！」と牛乳の入ったコップをバタバタ急いで運びました。「あらあら、そっと運ばないと」とママが言いました。そう、幼い子にとって“そっと”はとても難しいのです。りっちゃんはいろいろと失敗しながら“そっと”を覚えていきます。大人は気長に“そっと”を教えてあげたいですね。



▲パプリカの花
(写真提供：南信州農業
農村支援センター)



パプリカに 迫る

◀左手前から時計回りに、
ピーマン、パプリカ、
ガブリエル

小さな子どもたちが夢中で歌って踊りまくる大ヒットソング「パプリカ」。作詞と作曲を米津玄師さんが手がけ、2020年とその先の未来に向かって頑張っている全ての人を応援する、という「NHK」2020応援ソングプロジェクト」として制作された楽曲です。わが娘も毎朝保育園で踊っていたようでスーパードこの曲がかかると踊りだしたり、熱唱したりしています。ところでパプリカってどんな野菜なのでしょうか？

パプリカは、ピーマン、シシトウとともにトウガラシの仲間。ナス科トウガラシ属です。トウガラシとの違いは辛いか辛いのかの違いです。ではパプリカとピーマンはどう違うのでしょうか？ 緑色のピーマンは未熟なうちに収穫しています。完熟するにつれて黄色、オレンジや赤色に変わっていきます。完熟したものは、栄養価も甘みも増え、カラーピーマンとして販売されています。ピーマンとパプリカの境界はわかりにくいのですが、違いは「大きさ」と「果肉の厚さ」。さらにパプリカは独特の青臭さや苦味はなく、甘みが強いのが特徴。カラーピーマンの中でも大型で肉厚な品種のものがパプリカと言えます。おなじみの赤、黄、オレンジの他にも、紫、黒、白などもあるんですよ。食卓を華やかにしてくれますね。最近では、一般的なパプリカよりも細長くて大きい「ガブリエル」という品種がお目見えしています。一見、大きなトウガラシを思わせる形です。糖度は通常のパプリカよりも2、3度高く、皮が薄く、種が少なく捨てる部分が少ないのも魅力のひとつ。甘みが強く、そのまま生で「ガブリ」と食べられるから「ガブリエル」という名前が付いたのだそうです。甘くてジュシーでフ

楽しい 食育

パプリカってどんな野菜？



野菜ソムリエ上級プロ NAHO……
フリーアナウンサーを経て、ぶどう農家に嫁いだのを機に、野菜ソムリエの資格を取得。「畑から食卓までコミュニケーションでつなぐ」をモットーにレシピ、料理教室、講演会、イベント、メディアなどで野菜・果物の魅力を楽しくわかりやすく発信している。1児の母。須坂市在住。

ルーツ感覚で食べられます。韓国やオランダなどの輸入品が多いですが、近年長野県ではパプリカの生産拡大を進めています。出荷時期は7～11月。店頭でぜひ長野県産を探してみてくださいね。

●栄養は？

ピーマン、パプリカともにビタミンCやビタミンE、β-カロテンなどが豊富。風邪に負けない体を作ったり、皮膚や目を丈夫に保ってくれる栄養がたっぷりです。緑色は未熟なので、ピーマンに比べるとパプリカのほうが、栄養があります。

●パプリカの花って？

「パプリカ」の歌詞の中に、花が登場しますが、どんな花が見たことがありますか？ 白くかわいらしい花を咲かせます。意外と素朴ですよ。花弁は5～7枚。その花はピーマンとはほとんど変わりません。

●パプリカを食べよう！

生で細切りにしサラダに。油との相性が良いので炒め物に最適。バーベキューで素焼きもおいしいですね。天ぷらにもぴったり。パプリカを器にした料理はおもてなしになります。以前、Twitter発のレシピでおいしすぎて無限にピーマンが食べられるという「無限ピーマン」というものが流行りましたが、それをパプリカで作ってもおいしいですよ。ピーマンが苦手なお子さんでも、パプリカなら大丈夫ということがよくあります。様々な料理に使いたいですね。

歌をきっかけに、もっと野菜を好きになってもらえたらいいなと思います。知ってから食べるとよりおいしく感じられることでしょう。親子で楽しくお話ししてみてくださいね。

子育てニュース

子どもとの関わりが多いほど
子どもの学力は高い傾向にあります



子どもとの会話が 많이 ほど、また、授業参観や運動会等の行事に活発に出かけている家庭の子どもほど学力が高い傾向にあることが、文部科学省の調査から明らかになっています。子どもたちの学力のためにも、子どもとの関わりは大切にしたいものです。

文部科学省では毎年、全国の小学5年生と中学3年生を対象に『全国学力・学習状況調査』を行っています（令和2年度はコロナ禍で中止）。ここでは国語・算数等の問題のほか、子どもたちに様々な質問をし、学力との相関関係も示しています。

下のグラフには平成29年4月に実施された、小学校5年生の質問と、国語Bと算数B問題との相関関係を示しました。な

お、B問題とは国語・算数ともに、今、子どもたちに求められている思考力や表現力を問う問題です。

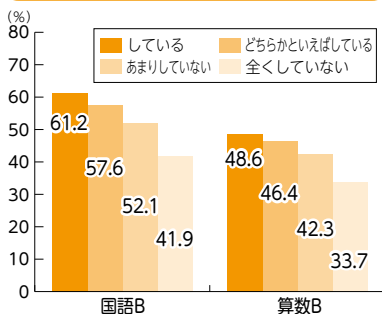
グラフⅠは「家の人（兄弟姉妹を除く）」と、学校での出来事について話をしますか」の問いに対する正答率を示したものです。「している」とする小学生の国語Bの正答率は61・2％に対し、「全くしていない」子どもたちの正答率は41・9％。実に20ポイント近い差があります。算数Bでも14・9ポイントの差が出ています。家庭での子どもとの会話は、子どもたちの表現力を高めるとともに、子どもに安心感を与えることで、自己肯定感を育てていきます。わずかな時間でも大切にしたいものです。

グラフⅡは「家の人は、授業

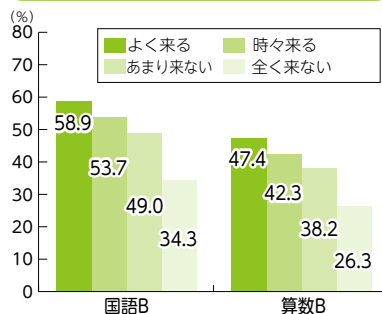
参観や運動会などの学校行事に来ますか」の問いに対する結果。ここでも、「来る」家庭と「来ない」家庭では、国語Bで24・6ポイント、算数Bでは21・1ポイントの差が生じています。学校に保護者が来ることで、自分は見守られているという安心感とともに、意欲も育てます。

最後に「読書は好きですか」の結果をグラフⅢに示しました。国語Bはもとより、算数Bでも12・8ポイントの差がついています。本を読むことは、創造力を高めたり、感情が豊かになったりすると言われています。一方で、本が好き、な子どもは、小さい時から本に親しむことが大切とも言われています。読み聞かせの時間も大切にしましょう。

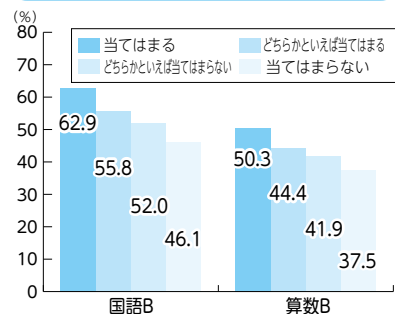
グラフⅠ 家の人（兄弟姉妹を除く）と学校での出来事について話をしますか



グラフⅡ 家の人（兄弟姉妹を除く）は授業参観や運動会などの学校行事に来ますか



グラフⅢ 読書は好きですか



幼児期から小学校へ

子どもの育ちをつなぐ

遊びと学びは、いっしょ

小学校入学の時期になると、「園では楽しそうに遊んでいるけれど、勉強についていけるか心配」という親御さんの声をよく聞きます。また、入学後も、「遊んでばかりいて、少しも勉強しない」と悩むときがあります。このように、私たちは遊びと学習を区別して考えがちです。

子どもは、遊びであれ、学習であれ、興味・関心のあることに夢中になることで、かけがえのない経験と発見を手に入れています。家庭でのちょっとした遊びでも、興味をもったことに創造的に取り組んでいるのであれば、そこに学びがあるという立場で、遊びを捉えることが大切です。目

資料 幼児期の終わりまでに育ってほしい姿



- 健康な心と体 ● 自立心
- 協同性 ● 道徳性・規範意識の芽生え
- 社会生活との関わり ● 思考力の芽生え
- 自然との関わり・生命尊重
- 数量や図形、標識や文字などへの関心・感覚
- 言葉による伝え合い ● 豊かな感性と表現

に見えないものを理解する思慮深さが、子どもを育てるためには必要になってきます。

遊びを通して総合的に育つ

国は「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」を示しました（資料）。これは、特に5歳児後半に見られるようになる姿であり、これらの姿は、個別に取り出して育てるものではなく、自発的な活動としての遊びを通して、総合的に育っていきます。

例えば、「思考力の芽生え」とは、思考力を育てようとして、算数のドリルを与え、足し算のやり方を教えるということではありません。砂場で遊んでいる子どもが、バケツで水を流し、いつもと違う水の流れ方に興味をもち、違う遊びを発見したとします。不思議さや面白さを感じ、こうしてみたいと願いをもつことで、新しい考えが生み出され、遊びが広がっていく

参考 幼児期と小学校以上の教育を貫く「資質・能力」(3本柱)



- 高等学校 ● 知識・技能
- 中学校 ● 思考力・判断力・表現力等
- 小学校 ● 学びに向かう力、人間性等

小学校



幼児期の育ちを
発揮しながら学ぶ



〈幼児期の終わりまでに育ってほしい姿〉

幼児期



子どもは自ら学ぶ存在
〈知的で有能、探究心旺盛〉

思考力の芽生えは、小学校生活で出合う新しい環境や教科等の学習に興味・関心をもつて主体的にかかわることにつながっていきます。また、探究心を発揮して考えたり試したりする経験は、主体的に問題を解決する姿へとつながっていきます。

共に育ちをつなぐ

親御さんは、幼児期も入学後も、子どもの成長を見続けることができます。幼児期の子どもの様子を、小学校の先生へ、ぜひ伝えてみましょう。どんなことが好きで、得意なのか。そこには、小学校での学びにつながる大きな手掛かりがあります。園や小学校の先生方と共に成長を喜び、子どもの自己肯定感を育みながら、子どもの育ちをつなげていきましょう。

マスターの
健康だより

shi-ho-news

vol.1



予防は治療にまさる

長野県全県を巡回健診しております、メディカルチェックの
健康マスター 藤島志保 がお送りする、健康だより。

※日本健康マスター検定【健検】は、最新の健康情報に基づくヘルスリテラシーを学び、資格
を習得できる、国内唯一の検定制度です。当法人は健検の取得を通して、職域、地域、学域に
において必要な健康知識とそれを活かすためのスキル = 「健康リテラシー /ヘルスリテラ
シー」の向上に努めております。



感染症に負けない体と習慣を！

手洗いはなし



どうして手洗いは大切なのです？

私たちの生活環境の中に潜んでいる多くの病原体は鼻や
眼の粘膜を介して感染します。それらが付着した物を
触った手で鼻や眼を触ることで人は病原体に感染してし
まいます。手には眼に見えない病原体がたくさん付着し
ているものなのです。

こまめに手洗いをして手に付着した病原体を洗い流すこ
とが大切です。

手洗いは いつすればよい？

帰宅後はもちろん、調理の前後、
食事の前、咳やくしゃみの後、鼻
をかんだ後など、こまめにするこ
とが大切です。

効果的な手洗い方法は？

- ① 手を洗う前に、指輪や時計は外しておきましょ
う。また、普段から爪も短くしておいたほうが
良いでしょう。
- ② 石鹸と流水で手の隅々まで洗い流します。特に
指先、爪の間、指の間などは洗い残しやすいの
で注意が必要です。手首も忘れずに！ 30 秒か
けて丁寧に洗います。
- ③ 石鹸を洗い流したら水気をふき取ります。ペー
パータオルがお勧めです。タオルの使いまわし
は感染を広げてしまうこともあるので避けま
しょう。
- ④ 手洗いの後アルコールで手指を消毒することも
感染予防に効果的です。

ハンドクリームでケアしよう

こまめに手洗いをする事で手荒れに悩ん
でいる方も多いのではないのでしょうか？
汚れと一緒に潤い成分や皮脂も洗い流して
しまうことが原因です。手洗いのたびにハ
ンドクリームで潤い成分と油分を補いま
しょう。

消毒液でも大丈夫

外出先などで流水での手洗いが出来ない場
合もありますよね。そんな時はアルコール
で手指消毒をしましょう。携帯用のアル
コールを用意するのも良いでしょう。

今回は厚生労働省のホームページを参考に、健康マスターエキスパート
藤島が「手洗い」についてお伝えしました。これからもその時々にあった
健康情報をお届けしていきたいと思ひます。次回をお楽しみに。



特定非営利活動法人メディカルチェック

〒381-0022 長野県長野市大豆島1562
TEL026-222-3115 FAX026-222-3117





おいしいは
やさしい 



株式会社 **みすずコーポレーション**

本社・工場／〒380-0928 長野市若里1606 TEL.026-226-1671(代) 拠点／東京・名古屋・大阪・長野・広島・札幌・仙台・岡山・四国・福岡