

長野県保育連盟の子育て情報誌

すこやか！

vol.36
2021.9



巻頭特別インタビュー

タレント・モデル

優木 まおみさん

健康なカラダのために

体を動かそう！

2

6

8

絵本のひろば

楽しい食育

子育てニュース

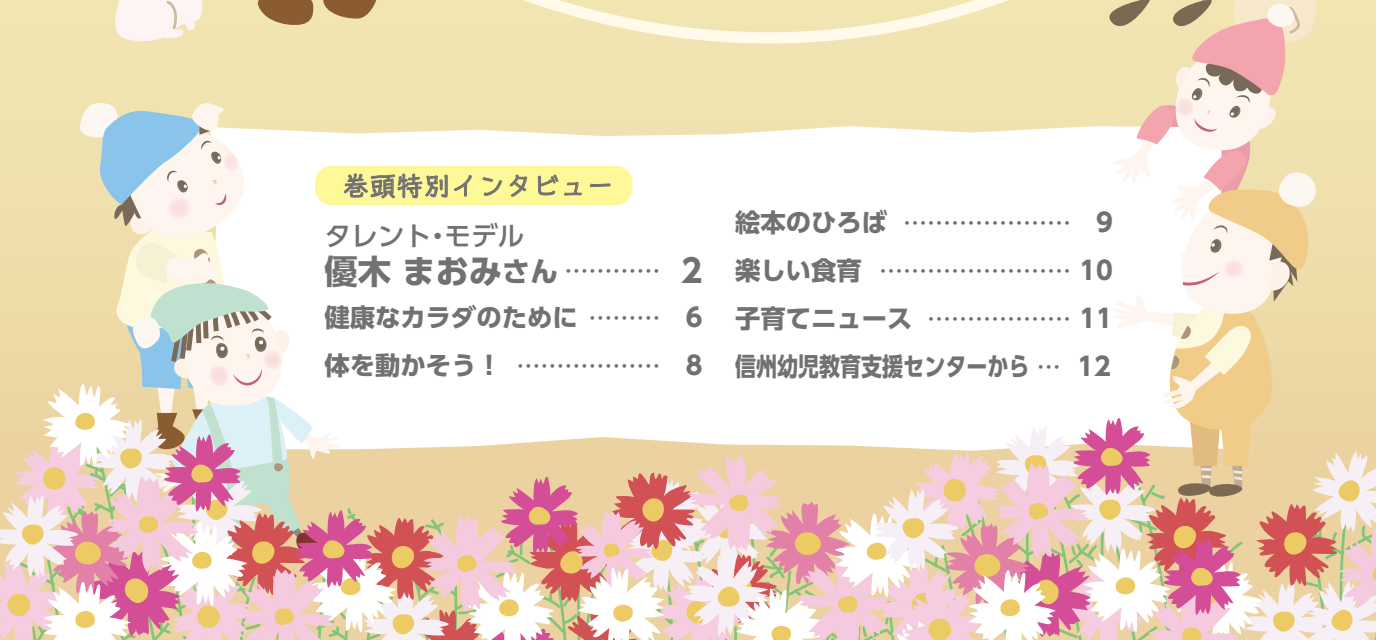
信州幼児教育支援センターから ...

9

10

11

12



すこやか読者さま限定

10%OFF!!

クーポンキャンペーン

対象商品

精米
全商品

クーポンコード

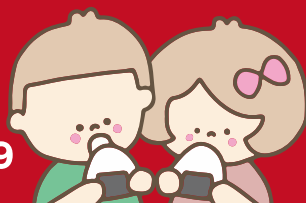
期間: 9月17日[金]~11月12日[金] 23:59

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れます。
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。冷めてももっちり、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**

新米キャンペーン開催中!

田舎の恵み.jp

新米10kgお買い上げ毎に
善光寺縁起そば
1袋プレゼント!!



豊富な銘柄から選べます!
ご自宅までお届けします!

「田舎の恵み.jp」はコメ卸業者 ベイ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。



ベイ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_](https://www.instagram.com/_baycook_)



JAのこども共済「学資応援隊」が
ママリロコミ大賞2021 春
5期連続 大賞受賞!!

〈ママリロコミ大賞とは〉

ママ向けQ&Aアプリ「ママリ」がユーザーを対象に「本当に使ってよかった」と思う商品・サービスについて、アプリ内で口コミ募集を実施し、口コミ件数と満足度を基準に支持が多かった上位商品を紹介する取り組みです。

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!

JA こども共済「学資応援隊」

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

※2021年4月現在

※学資金・満期共済金のお受取りの時期は、お子さまの誕生日ではありません。

〈ご契約例〉 こども共済 学資金型 大学プラン

◆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



こども共済
資料請求
キャンペーン



Web限定
先着
60,000
名様

キャンペーン期間中に「こども共済」の資料をご請求いただいた方に

JA共済 オリジナル アンパンマンループ付きハンドタオルプレゼント!!

実施期間 2021年4月1日(木)～2022年3月28日(月)

※数に限りがございますので、なくなり次第終了とさせていただきます。

応募資格 キャンペーン期間中に「JAのはじめて共済」サイトから
こども共済の資料をご請求いただいた方

「JAのはじめて共済」サイト

<https://shiryo.ja-kyosai.or.jp>

はじめて共済

検索

または <https://www.ja-kyosai.or.jp> からアクセスできます。

※賞品はご請求いただいた資料に同封して発送させていただきます。※賞品の仕様デザインが変更となる場合があります。



(仕様)
素材:綿100%
サイズ:約30cm×30cm

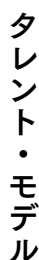
お問合せは
長野県内のお近くのJAまで



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。

登録番号[21169990004]

巻頭特別 インタビュー



巻頭特別インタビュー。
今回は、小学1年生と、
年中児の2人の母親でも
あり、NHKの「すくす
く子育て」等でも活躍し
ている、タレント・モデ
ルの優木まおみさんに、
ご自身の子育てを紹介し
てもらいながら、同世代
の皆さんへの子育てメッ
セージをお聞きしまし
た。

家族が笑顔でいられることが一番

の子には絶対これをやらせた
い」ということは思わないよう
に気を付けています。

大人が無理に習い事
に行かせても子ども
からすれば理不尽な
ことでは

—上のお子さんの時は気が張っていたのでしょうか。

優木 力を入れないということどちらかというところを抜くことを意識しています。一人目の時は、どうしても「私がこの子の命を守らなきゃ」とか、「この子の才能を伸ばすも潰すも私の手にかかっている」と考え、いろいろと先回りしてやってみようとしていました。その結果空回りし、さらにそうしたことに忙しすぎて、自分自身を苦しめたこともありました。

優木　そうですね。そうする

それが、子どもも一人の人であり、違う人格だと気付いてからは、いかに気楽にとにかく、「こういう人になってもらいたい」「こういうことが向いているんじゃないか」と決めつけたら、そうした思いを抱かないようにしています。もちろん、人間社会のルールなどはある程度教えていかなければいけない

と、例えば私が頑張って習い事やお出かけに連れていっているのに、子どもが「行きたくない」「いやだ」と言ったり、成果を出さなかったりすると、ちよつとムツとしちゃったり、イライラすることがありました。でも、子どもは別にやりたくてやっているわけではなく、よくわからず連れていかれているだけ。それなのに「なんでできないの」なんて言われれば、子どもからしたら理不尽なことだと気付きました。



—お子さん
を叱ることは
あります
か。

社会生活に慣れるために 叱る時は、きちんと叱る

優木 いっぱいありますね。例
えば食事前に「お菓子を食べた
い」というので、こちらとして
は食事に差し支えない匙加減で

間を作るこ
とを大切に
していま
す。新型コ
ロナで大変
な時代にな
り、今まで
普通にでき
たことがで
きなくなっ
てしまいま
した。お友
だちとただ
無邪気に遊
ぶというこ
ともできま
せん。だか
ら、「しな
ければいけ
ない」とい
うことはさ
ておき、何

よりも家族が笑顔でいられるこ
とを最優先にやらなきゃいけない
なと思うようになりました。

自分が健康でなければ、子どもの健康を見守ることはできない

最初は「ちゃんとしたお母さ
んにならなきゃ」感が強かった
から、悩みも多かったです。子
どもに栄養バランスが行き届い
た食事をきちんとあげて、習い
事もやれるものはしっかり先取
りして、自分の仕事もそれなり
に成果を出してーと、全部自分
で背負い込もうとしていまし
た。

でも、今は自分の中で「しん
どいな」という気持ちが強まっ
たら、全部やめるとするか、手
を抜くようにしています。例え

ば、ごはんの盛り付けも、余裕
があれば楽しいご飯になるよう
に盛り付けにも凝るけれど、て
んばつていたら「きれいに盛り
付けてなくても食べられるし」
とか。

そういう感じで、「子どもが
元気に生きていればそれでいい
や」と考え、自分の心や体が苦
しくなる前に「ちゃんとしな
きゃ」という気持ちを手放すこ
とができるようになりました。

自分の時間を作ることは悪い
ことではありません。子どもの
食育や健康を考えて大切にす
るように、自分自身も大切にす
る。自分が健康じゃないと大切な子
どもたちの健康を見守ることは
できませんよね。だから、自分
の心と体の不調をないがしろに
しちゃいけないなと思っていま
す。

「1個だったらいよいよ」と答え
る。でも、子どもは適度を知ら
ないので、「もう1個もう1個」
と食べたがる。

「このくらいならママはイラ
つくな」とか「ここから先は雷
が落ちるな」とか、そういうこ

とを知るために子どもは試してきますね。特に次女は「これくらいなら怒られないかな」という感じでいろいろと試してきます。子どもとしては社会生活に慣れるための小さな練習なのかもしれませんね。

ありがちなのが、食事で何を食べるかを家族の意見で決める時。次女は自分の思い通りにならないと、駄々をこねて暴れ出



自立した人間になることが第一

「私はだめなママ」と言って、自立を促す

—そのほかに、子育てで大切に

していることがありますら
ご紹介ください。

優木 自分の足で立てる自立した人間になれるように、自活力っていうんですかね、女の子だからとか関係なく一個人として1人で生きていける力をつけてほしいし、優しい子になってほしいと思います。

これ以外で特に「どうしてもこういう子になってほしい」というのは何もあります。子どもが「やりたい」ということはサポートしていききたいとは思

します。でも、これも学びだと思って、「家庭っていうのはあなただけで回っているものではないよ。家族全員で意見を出し合って、みんなの意見がある程度すり合わせて決めていくものだから、1人の意見で何でも決められないよ」「家族はこれで行くことにしたから今日は折れてください」と伝えます。「○○ちゃんはこの方がいいのね」と好

いますけれど。

あとは、子どもには「私はダメなママだよ」ということを伝えるようにしています。何でもやってはあげません。例えば、寝室でさあ寝ようかという時に、次女が「のどが渴いた、水

が飲みたい。ママ持ってきて」と言っても、「できることは自分でやりなさい」と断ります。

大家族だと、自然と自分できえることは自分でやるようになるじゃないですか。でも子どもが2人くらいだと、やろうと思えばすぐに親が手助けできちゃ

きな食べ物をあげちゃうと、社会に出た時にうまくやれなくなっちゃうと思います。塩梅も大切だと思いますが、



ディスカッションの練習という感じでやり取りするようにしています。

うんです。だけど、それをやっちゃうと自分もつらくなるし、子どもは子どもでできることでもやらなくなってしまう—という考えがあるので、うちはほとんど自分でやらせるようにしています。

子育て当初は、全て私が負担「これって、おかしくない?」

—ご主人の子育てへの関与はどの
う状況ですか。

優木 洗濯は夫の担当です。最

初は分担もなくて、なんとなく夫に不満はあったんですよ。

私たちは、独立した1人の大人と、1人の大人として結婚しました。だから結婚してからも特に何も変わらず、自分のことは自分でやる、独立した人同士が一緒に住んでいるという夫婦だったんですね。

だけど、子どもができてからも、夫は「自分のことは自分でやるよ」と言っていてそのまま変わらず。私だけ、自分のことプラス赤ちゃんのお世話がいきなり加わった感じになりました。「なんかこれおかしくない?」っていう気持ちで最初はずっと続きました。

夫は生活を変えないままだったの、最初の2、3年はすごくもめました。私もつらかった



夫婦でしっかり話し合い 今は、夫婦の形も進化 し役割分担

し、夫も「なんで、まあみはそんなこと言ってくるんだろ」って、理解できないつらさがあったと思います。「おれは今までと変わらないのに、なんでいきなり妻はこんなにイライラしているんだろう」と感じていたと思います。こっちは夫が変わらないからイライラしていたんですけれどね（笑）。

夫婦でも、ちゃんと話し合えないと想像がわかないみたいですね。「気が付いたほうがやればいいじゃん」って思っているだけだと相手は気付かない。夫は平日は21時まで仕事で、帰宅は

22時ごろです。夜はほとんどいないので、平日夜の母親の忙しさもわからない。「あなたがいない間も、私は家のことを結構やっているんだよ」と言っても、見ていないからわからないじゃないですか。

私に変に一人で背負いこもうとすると、イライラが募ってしまいうから、2人ともできないとなったら人に頼めることは頼むという「第三の手」を考えるようにしました。それでも、100%外注できることではないし、赤ちゃんのうちは預け先も簡単には見つからないので苦労したこともあります。

次女が生まれたころには、夫婦の形も少しずつ少しずつ進化しました。外注できないこともあるから、「自分のことは自分で

だけじゃなく、家庭のために2人とも何かをやるということを増やさなきゃ回らないね」という話ができるようにになりました。夫はもともと洗濯がうまかったから「じゃあ、おれは洗濯をやる。でもご飯は全く作れない

からお願ひね」という感じで、夫婦の役割分担ができるようになりました。

楽しもう、楽しい時間を 作るうと考えましよう 子どもの育ちを見守る う、くらしいの気持ちで

子育て中のお母さん方にメッセージをお願いします。

優木 子育ては楽しんでいいんですよ、ということでしょうか。子育てって、やっぱり責任が重たすぎるので、楽しくない日々になってしまいがちです。

でも、楽しくていいし、いろんなことが抜けてもいいと思うんですよ。基本はつらいです、子育てって。「あれもこれもやらなきゃ」と思っているにつらくなっちゃう。「楽しもう、楽しもう、楽しい時間を作ろう、作ってもいいんだ」と思わないと、本当に毎日、何のために生きているのかわからないくらい、家を回すだけになっちゃう。朝、子どもを起こして準備して、朝ごはんを食べさせて、園に連れていったと思ったら仕事に行って。仕事が終わったと

思ったら走って帰って、夕ご飯の準備をしてお迎えに行って。夕ご飯を食べたと思ったら、片付けして。毎日、台所の周りをウロウロしながら、「また明日も同じ日がやってくるのか」と思ってしまう。独身の時は、自分の時間を作る、1人の時間を過ごすということは簡単なことだったのに、今ではすごく大変なことになってしまいました。テレビを見たり本を読んだりする時間もなくなって、人間らしく生きている時間がないなって思うんですよ。

お母さんの悩みて大体はそうじゃないかな。体がすごく疲れていて、腰が痛いとか痩せたいとか、そういう負の気持ちになりやすい。だから、子どもをしつかり育てようというより、子どもが育つのを見守ろうくらいでいいんじゃないかなと思います。子どものお世話をする係になるのではなくて、子どもと一緒に生きて楽しもうという感じ。もちろん、ご飯の準備などやらなきゃいけないことはいっぱいあるんですけど。なるべく自分一人で抱えないことが大切だと思います。

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ところですが、健康には身体に関わるものと、精神的な面での健康があります。今回は、長野保健医療大学で准教授を務めるとともに、助産師・看護師でもあり、さらに日本新生児看護学会理事長も務める内田美恵子先生に、主に子どもとのかかわりについて聞きました。

お母さんは子どもの安定につながります 積極的に話しかけましょう



子どもに授乳している時、または、子どもがお母さんに一生懸命話しかけてくる時。お母さんはスマホをずっといじっていて、お子さんとしつかり向き合っていない、こんなことはありませんか。子どもはお母さんのお腹の中にいる時から、その声を聴いています。お母さんの声や話し方のリズムを聞くことで、

「あつ、この人は私の味方、

安心していいんだな」と考えています。

このように産まれる前から、子どもたちに安心感を与えているお母さんです。子どもの中には、ワザと悪いことをして、お母さんの気持ちを引こうとする場合もあります。これは「お母さんにだっこしてほしい」という気持ちと反対の態度をとってしまうからの仕業です。



長野保健医療大学
准教授 内田美恵子

お子さんが何か話しかけてきたら、しっかりと聞いてあげましょう。忙しい時には、あつと聞くね」としつかり伝えてあげましょう。さらに、スキンシップも大切。一緒にお風呂に入る、または、一日一回でいいですから、ギュッと抱きしめてあげる。このようなことは非常に大切なことです。

乳幼児期に子どもは「自分は愛されている」「自分は大切にされている」と思うことは、将来の自信、信頼にもつながり、思春期になっても、大きく道を外すことはないと言われています。



学科 理学療法学専攻／作業療法学専攻

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



楽しくお子さんと 何かを一緒に やりましょう



3歳ごろから、子どもたちは
「イヤイヤ期」に入ってきます。
これは自立の裏返しです。何か
言ってもイヤ、お願いしてもイ
ヤイヤという感じです。

こういう場合、親も少し作戦
を立てて、お子さんと接するよ
うにしてみましよう。「はい、
わかりました。じゃあ、これは、
お母さんがやるから、こっちは
○○ちゃん、お願いね」という
形です。全否定して、お子さん
を追いつめれば、お母さんも辛
いですよね。楽しく乗り越える

工夫をしてみましよう。

さらに、次のステップとして、
お子さんと楽しく一緒に何かや
る工夫をしてみてください。

たとえば、食事の時。調理中
は、包丁を持たせるのは危ない
ですが、玉ねぎの皮をむくとか、
レタスをちぎるといったのもいい
かもしれません。このほか、配
膳をお願いしたり、片付けも流
しまで運んでもらったり。いろ
いろありますね。

洗濯物を取り込んだら、一緒
にたたむということもできるで
しょう。時間はかかるかもしれ
ませんし、もしかしたら、洗濯
物はもう一度、たたみ直す必要
があるかもしれません。さらに、
おもちゃの片付けも、一緒にや
ろうよ、と楽しくやることをお
勧めします。

冒頭にも触れましたが、これ
らは全て子どもの自立につなが
ることです。「ありがとう、お
母さん助かるわ」のひと言で、
子どもは満足し、次もやってみ
よう、と「意欲」にもつながつ
てきます。お子さんの自立、意
欲のためにも、楽しくお子さん
と一緒に、様々なものに挑戦し
てみましよう。

大切な

読み聞かせ



最後に読み聞かせについて
お話しします。

先ほども述べましたが、お母
さんの声は、お子さんに絶対的
な安心感を与えます。ビデオ
やテレビでは、安心感を与え
ることはできません。お母さ
んが子どもに話しかけること、
そして読み聞かせは大切です。

同時に読み聞かせは、お母さ
んの気持ちの安らぎにもつな
がります。ちよつとイラッとし
ていても、お子さんと本を読む
ことで、イライラは解消するも
のです。お母さんが昔に読ん
だ絵本でも結構です。楽しく
読み聞かせをしてみませんか。



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
◆大学院 保健学研究科 保健

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！

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。

支持力

【体を支える遊び】 側転の達成



片足クマ歩き

膝を高く持ち上げることに
より腕で支える力をつけ、
側転を達成しやすくしま
す。慣れてきたら、より高
く伸ばして移動できるよう
声かけしましょう。



クモの巣側転

三角形に張り巡らされたクモの巣
の中へ両手をつき、顔をしっかり
起こした上で、反対方向の蜘蛛の
巣の外へ着地する動きです。両腕
の支え、アゴの開き、「リズミカルに」
を意識して繰り返し遊びま
しょう。



大きなカエル跳び

手をつくと同時に元気に足を開き
ましょう。形がうまくできなく
ても、しっかり褒める・励ます等
の声かけで子どもたちの意欲を促
しましょう。

懸垂力

【体を引きつける遊び】 鉄棒の逆上がりの達成



両足怪我のワニ

前方に伸ばした両腕だけで
体を引きつける動き。手の
ひらでしっかり床をとら
え、顎を床から離さないよ
うに足を使わずに前へ進ん
でみましょう。乾燥してい
る場合、タオルなどで手を
濡らしましょう。

跳躍力

【跳ぶ・はねる遊び】 縄跳びの前回旋跳びの達成



カンガルー跳び

膝にバンドを塗るイメー
ジで、左右の膝をしっかりと
閉じ、つま先で軽やかに跳
びましょう。この動きを正
確にできることが、縄跳び
の前回旋跳びにつながりま
す。

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ができます。ぜひご活用ください。

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。



今回は第25回日本絵本賞の大賞を受賞するなど多くの賞を受賞した、田中清代さんの不思議な絵本を紹介します。あなたはおばけに出会ったことがありますか？

「絵本美術館 森のおうち」館長 酒井倫子

“くろいの”ってなーに？



『くろいの』

田中 清代／作
偕成社 定価 1,540 円（本体 1,400 円）
（対象年齢 3 歳～）

わたしがひとりでおうちに帰る途中、くろい不思議なものに出会いました。そう、大きなお目々のくろいのなんです。「ねえ、なにしてるの？」と声をかけてみたら、わたしの前を案内するようにトコトコ歩いていくんです。そして“くろいの”のおうちへ案内され、お庭で遊んだり、お茶を出してもらったりしました。2人はおいしいをくりぬけてさらに不思議な空間へ…。“くろいの”はお別れにお花をくれました。帰りみち、「あ、おとうさん!」。いっしょにおうちへ帰りました。“くろいの”っていったい何だったんでしょうね！

こわくない“おばけ”っているんだね



『おばけがこわいことちゃん』

田中 清代／作
ビリケン出版 定価 1,760 円（本体 1,600 円）
（対象年齢 4 歳～）

ことちゃんは学校のかえりみち白いものが落ちていたのを見つけました。“おばけ!”とことちゃんはさげました。でも、それはかわいなお顔をしていて、こわくなかったので、うちにつれて帰りました。そしてドロンと名前をつけました。ことちゃんはもう大きいのおねしょをするんです。でも、ドロンといっしょにいる時は暗い夜でも勇気が出て、ドロンをつれてトイレに行きました。ところが、おばけは大きな口をあけてことちゃんをのもうとしました。さあ、ドロンをつれたことちゃんは怎么样了と思いますか。



▲『バナナのはなし』



▲バナナアート



▲バナナジュース

バナナの ひみつ

とても身近
お子さんと一緒に楽しめよう

栄養価が高く、携帯にも便利。なんといっても皮をむくだけで手軽に食べられるのがうれしいですね。お子さんのおやつに、朝ごはんがなかなか食べられない時などに、重宝します。

またアスリートフードとして知られています。スポーツ選手が競技前や途中に食べているのを見かけますが、バナナは消化吸収がよく、即効性と持続性のあるエネルギーをもつためスポーツの栄養補給にぴったりなんです。腹持ちもバツグン。

足がつるのを防ぐカリウムや、精神安定に働くセロトニンなども含まれています。

●黒いポツポツは：

皮にあらわれる黒いポツポツを「シユガースポット」といいます。食べごろのサイン。熟すと甘みが増すだけでなく、免疫力が高まるといわれています。

でも、青みがかっていて少し酸味のあるのが好きな人も。青めのバナナは、難消化性でんぷんが多く、腸の働きをよくしてくれます。でんぷんは熟すと糖類に変わっていきま

●冷やしすぎると：

熱帯原産なので、冷やしすぎに注意です。13℃以下になると低温障害といって黒ずんできます。ただし、皮をむいた時に果肉がきれいであれば食べてもOK。バナナスタンド（針金ハンガーでも代用可能）につるすか、山型に置いて、常温で保存がおすすめ。夏の暑い時期は、1本ずつ



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」をモットーにテレビ、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。

新聞紙に包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。

●白くて細長い筋は：

皮をむくと出てくる白い筋は「維管束」と呼ばれていてバナナ全体に栄養を運ぶ管です。人間でいう血管。ちよつぱり苦みがありますが抗酸化成分が多く含まれています。できれば食べた方がいいものです。

●バナナに絵や文字を書いてみましょう

バナナの皮につまようじで跡をつけるようにして絵や文字を描いて30分〜1時間くらいすると線が黒くくっきりと浮かび上がってきます。「バナナアート」として本格的な作品を作る方もいらつしやいますね。子どもも夢中になって楽しめます。皮に傷がつけられると酸化し、その部分が黒くなるというわけ。冷やしすぎて黒くなるのも同じ理由です。

●バナナジュース

専門店ができるほど人気のバナナジュース。おうちでも手軽にできます。バナナ1本に牛乳100mlが1杯分の目安。シユガースポットの出てきたバナナの皮をむいて1本ずつラップで包んで冷凍保存しておきます。室温で10分程度おいてから適当な大きさに切り、牛乳と一緒にミキサーにかけるだけ！ひんやりクリーミー♡

●おすすめ絵本

もつとバナナについて詳しく知りたい人におすすめなのが、福音館書店『バナナのはなし（かがくのとも絵本）』（文・伊沢尚子、絵・及川賢治）。

バナナの成長の様子や種のこと、色のヒミツなど鮮やかな色合いのイラストで描かれていてとても楽しい絵本です。

子育てニュース

子どもの育ちに、規則正しい生活、 親子の会話、充足した遊びはとも大切です



子どもたちの健やかな育ちのために、どのようなことが必要なのでしょうか。ここでは、文部科学省が毎年、全国の小中学生を対象に実施している『全国学力・学習状況調査』、および『全国体力・運動能力、運動習慣調査』から、様々な数値を紹介していきます。

グラフⅠは『全国学力・学習状況調査』（令和元年）で、小学生に聞いた「朝食を毎日食べていますか」の回答結果と、国語・算数の正答率結果を示したものです。朝食を毎日食べている子どもの国語正答率は65.6%であるのに対し、食べない小学生の正答率は45.3%と、20%以上の差が生じています。

このほか、「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」の問いに対し「はい」と回答した小学生の国語正答率は66.2%、「いいえ」と回答した児童の正答率は

47.4%と、18.8%の差が生じています。基本的な生活習慣は、子どもたちの学びにも大きく影響しています。

子どもたちのゲーム時間と学力の関係についても調査しています。やはり、ゲーム時間が長いと成績に影響が出てくるのは当然のこと。小学6年生のゲーム時間で最も多いのは「1〜2時間」で26.8%。その子どもたちの算数の正答率は72.9%です。

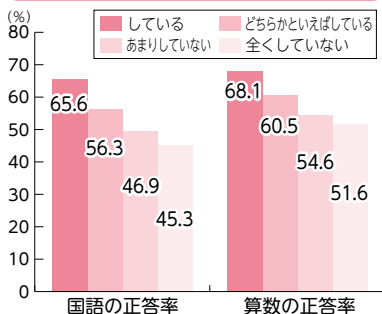
一方、平日に4時間以上、ゲームにハマっている子どもたちは25.4%おり、その子どもたちの正答率は60.7%。やはり大きな差が生じています。ゲームやテレビ視聴時間は、小さい頃からの習慣づけが大きく影響します。ここでも、基本的な生活習慣の大切さがわかります。

家庭における会話時間と、学力の関係はどうでしょうか。グラフⅡは、「家の人（兄弟姉妹を

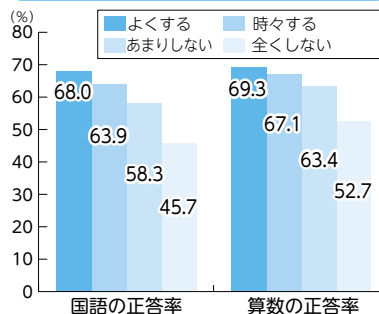
除く）と、学校での出来事について話をしますか」に対する回答結果と、正答率の関係を示したものです。「よく話す」家庭における国語の正答率は68.0%。一方、全く話さない家庭は45.7%。20%以上の差が生じています。小学校の高学年頃になると反抗期になる子どももいるでしょうが、それまでにしっかりと信頼関係を構築しておきたいものです。

子どもたちの健やかな育ちには、健康な身体も大切な要素です。グラフⅢは『全国体力・運動能力、運動習慣調査』から「小学校入学前は、体を動かす遊びが好きでしたか」の問いに対する回答結果を示したものです。全体では67.9%の子どもたちが「好き」と回答していますが、体力・運動の成績が良い子どもたちは、88.8%が「好き」と回答。運動が好きで、体を動かすこと

グラフⅠ 朝食を毎日食べていますか



グラフⅡ 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



は、子どもたちの体力に関係してくるもの。幼児期からの習慣作りが大切です。

グラフⅢ 小学校入学前は体を動かす遊びが好きでしたか

総合評価Aの児童が最も肯定的な回答をした割合と、全国の児童が最も肯定的な回答をした割合の比較より



幼児期だからこそ

思い切り遊びたい

「お話で遊んでいる」

幼児教育の大切さにスポットライトが当たると、幼児期における遊びと、小学校以降の学びの関係について、度々話題に上がるようになってきました。そんな時、思い出されるエピソードがあります。

以前、ある園に勤務していた時のことです。卒園児が入学した小学校へ授業の様子を参観しに行きました。授業は国語の時間で、ある物語の主人公の愛犬に対する気持ちを考え合う場面でした。友だちと意欲的に意見を交換し合う子どもたちの姿を見て、隣で参観していた園長先生がつぶやきました。

「あの子たちは、あのお話で遊んでいるんだなあ。」

その瞬間、私の頭の中には、その子どもたちが在園中に、素敵なお家をつくりたくて、友だちと何度も相談しながら、入口の位置やキッ



チンの場所を決めていた姿が思い浮かびました。

話し合われているのではなく、思わず話し合いたくなってしまう一年生の姿。そこには、考えたい、知りたいから遊ぶ、学びの姿がありました。そしてそれは、やられる遊びではなく、遊びたいから遊ぶ、遊びの姿に重なって見えました。

遊ぶこと自体が目的

幼児期の生活のほとんどは、遊びによって占められています。そもそも遊びの本質は、周りの物事や人たちと、思うがままに関わり合うことに夢中になり、その関わり合いそのものを楽しむことにあります。子

どもたちにとって、遊びは、遊ぶこと自体が目的であり、例えば小学校以降の学習に役立つ何かのために遊んでいる訳ではありません。しかし、幼児期の遊びには、この時期の成長や発達にとって、貴重な経験がたくさん含まれているのです。

今、この瞬間を生きる子どもたち

「遊び」と聞くと、学習や勉強とは異なる、将来役に立たないものと考えてしまうかもしれません。また、どうせ遊ばせるなら将来に役立ちそうなものをと、大人から遊びを選んで与えてしまうこともあるかもしれません。

しかし、子どもが自分から何かに夢中になっているとき、その遊び自体が豊かな学びとなつていなのです。

子どもが、興味・関心に基づいてやりたいたいことを見つけ、夢中になる中で、好奇心や探究心は大きくなっていきます。そして、問題を見いだしたり、解決したりする力が育まれていきます。こうした力は、小学校以降の主体的な学びを実現していく上でも、大切な力となつていきます。

目の前のことに夢中になつて遊んでいる姿の中に、幼児期だからこそ大切な成長や発達の経験があることを理解し、子どもの「今、この瞬間」を大切に見守りたいものです。

マスターの
健康だより

shi-ho-news

vol.2

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。



ずく出して、ちょっと身体を動かそう！

運動の
はなし



どうして運動が大切なの？

私たちの生活はこの数十年間で随分と便利になりました。その反面、交通手段の発達やエレベーター、エスカレーターの普及で歩くことも随分と減りました。また、トイレひとつとっても、洋式トイレが普及し、和式トイレでは自然に行っていた「スクワット運動」も一日数回行うチャンスを失っています。近年は筋肉や、骨・関節の衰えが原因で運動器の機能が低下する「ロコモティブシンドローム」によって、つまずいたり歩行速度が低下したりと、運動不足による様々な体への影響が考えられています。予防のためにも、ちょっとした運動習慣が大切です。ずく、出してみませんか？

筋トレや無酸素運動とは

筋トレや無酸素運動は睡眠と組み合わせると効果がアップします。筋トレをすると筋肉痛になりますよね。これはトレーニングによって筋肉が傷つくためと言われています。筋トレによって筋肉が傷つく→成長ホルモンが分泌される→睡眠によって更なる成長ホルモンが分泌される（相乗効果）→睡眠中にしっかりと体を再生・修復するという、好循環が生まれます。ただし、寝る前の筋トレや無酸素運動は交感神経が優位になって寝つきが悪くなることがありますので、運動の時間帯に注意してください。



有酸素運動とは

有酸素運動で代表的なものは、「ウォーキング」「ジョギング」「サイクリング」です。一定のリズミカルな呼吸を繰り返して、脂肪や糖質を燃焼し、エネルギーを発生させます。一回あたり10分以上の有酸素運動を合計して30分（1日あたり）行うだけでも効果が期待できます。



ちょっとした運動でOK

新しい生活様式では、大人数で楽しく運動するのはなかなか難しいと思います。通勤時にバス停や駅を1区間歩いてみる、階段を使ってみる、歩幅を1.5倍にして歩いてみる等でも十分です。500mlのPETボトルを持って、二の腕を意識して腕の上げ下げを15回3セット行うだけでも、ちょっとした筋トレになります。私が住む地域でも行われている、毎朝のラジオ体操に社会的距離を保って毎日参加するのも非常に有効です。ラジオ体操は伸ばす・曲げる・ジャンプする等を、しっかり行えば十分な運動強度になるそうです。



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「運動」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います。次回もお楽しみに。



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





カンタン♪
おいしい♪

みすずのおすすめレシピ

3種の手巻きいなり寿司

シート状にした味付いなりあげを使う、新感覚の手巻き寿司。いなりあげの皮に酢めし(ごはん)を広げて、お好みの具材を巻くだけです、とっても簡単! お子様と一緒に作るのも楽しいですね。ぜひ、お試しください。



おいなりさん

動画で作り方を
紹介しています!



Recipe 1

Recipe 2



細ぎりこうや入り キーマカレー

挽き肉の量を少なくして、替わりに細ぎりこうやを入れました。大人も子供も大好きなカレーがひと工夫で、とってもヘルシーなひと品に変身です。



細ぎりこうや55g



株式会社 みすずコーポレーション

〒380-0928 長野県長野市若里1606
TEL:026-226-1671(代)

〈みすずショッピングサイト〉では、手軽で美味しいレシピを随時、更新中です。最新カタログをご希望の方も、こちらからお申し込みいただけます。

<https://shop.misuzu-co.co.jp>

☎ 0120-860-719(通販室)

営業時間: 月~金 9時~17時 不在時・夜間・土曜・日曜・祝日は留守番電話にて承ります。

