

すこやか

vol.38
2022.10



巻頭特別インタビュー

子どもとデジタル

清川 輝基さん



子どもと自然

小西 貴士さん

健康なカラダのために 6
体を動かそう! 8

一般社団法人長野県保育連盟発行 vol.38

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



内装工事とビルメンテナンスで長野から全国へと〔i〕愛を届けます

〔i〕愛のある会社。

たしかな技術が裏付ける〔i〕＝愛のある仕事



ニチペイ【間仕切り】シャレードエスタ



東リ【クッションフロア】



東リ【クッションフロア】



ニチペイ【アコーディオンドア】やまなみ



株式会社岩野商会

株式会社 岩野商会（本社長野） 本社 〒381-8502 長野県長野市大字北長池 2051 番地 TEL：026-263-7000（代） FAX：026-263-7000

松本支店・新潟支店・東京支店・北陸支店・佐久市店・長野北営業所・名古屋営業所・北関東営業所・上田出張所・流通センター・製作センター

株式会社インテリア・イワノ デコレイト・アイ 株式会社岩野商会一級建築士事務所 岩野建設技能訓練学園 会場設備株式会社（長野）（松本） 株式会社アビックス

すこやか Contents

Vol.38 2022-10

2

巻頭特別インタビュー

子どもとデジタル 清川 輝基さん
デジタル機器から離れ、豊かな実体験を

子どもと自然 小西 貴士さん
生きていく感覚は、自然体験から得られます

6 健康なカラダのために

長野保健医療大学講師 松下 雅子さん

連載

- | | |
|-----------|-------------------|
| 8 体を動かそう！ | 11 子育てニュース |
| 9 絵本のひろば | 12 信州幼児教育支援センターから |
| 10 楽しい食育 | |



表紙／にご蔵

発行／一般社団法人長野県保育連盟 編集／長野県民新聞社（026-227-0771）

おかげさまで沢屋は創業70年を迎えました

おいしいを、やさしく伝える。

沢屋



Karuizawa
SAWAYA
since 1952

軽井沢『沢屋』の

**ジャム作り
体験教室！**

ご予約受付中



旬の素材をおいしいジャムにしてみませんか？
材料はもちろん国産果実！
プロと作るジャム作りは夢になっちゃいます。
ご家族・お仲間と
楽しい時間をお過ごしください！

オンライン
教室も
やってます



おいしさのヒミツ

100%国産原料

旬の新鮮な果実だけ

自社工場で手作り加工

株式会社 沢屋

沢屋の最新情報は
こちらから

TEL.0267-46-2400／FAX.0267-46-2404
〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉塩沢702
E-mail:web@sawaya-jam.com





大きく変化している子どもたちを巡る環境。その中で、どのようなことに注意して子育てをすればいいのでしょうか。今回は2つの視点から、それぞれの専門家の方にお聞きしました。

子どもとデジタル機器との関係



子どもとメディア代表理事

清川輝基さんに聞く

まずは子どもとデジタル機器の関係です。このほど行われた文部科学省の『全国学力・学習状況調査』では、小学6年生では半数以上が、2時間以上ゲームをしています。また、ほぼ3人に1人の小学6年生は、1日に2時間以上スマホなどで動画を視聴していることが明らかになっています。私たちの生活と携帯・スマホは切っても切れない関係になっていますが、子どもへの影響はどうなのでしょう。子どもとメディア代表理事の清川輝基氏にお聞きしました。

幼児期は言語や体力など

全てが育つ大事な時期

デジタル機器から離れ、豊かな実体験を

現在、日本の子育ての課題の1つに、デジタル機器との関わりがあります。子どもが育つベースには、親子の愛着形成があります。その中で人格ができて上がっていきます。対人関係の力がついていきます。また、両親や祖父母が話しかけて言葉の力が育っていきます。逆に言えば話しかけられないと言葉の力が育たないということです。

子どもがデジタル機器を与えられてそれにハマってしまったという問題もありますが、両親がスマホ漬けになって、子どもに語りかけたり、子どもを見つめたり、読み聞かせをしたりする時間が劇的に減っています。祖父母もまた同じで、テレビやスマホを見たりしていて子どもに話しかけないので、子どもたちの言葉の力が育たない。そんな状況が急激に進行しているの



は、ほんの数年ではありますが、非常に大きな問題です。

もう1つは体の問題です。人間が自分で自分をコントロールする手足の筋肉、物を見る力は幼少期が土台になります。つまり、走ったり歩いたりする足の力、あるいは遠くや近くを見たりする目の力、皮膚感覚、匂いの感覚などの五感も含めた人間の基本的な能力や感覚は、幼児期に育ちます。これらもスマホ育児やタブレット育児の中では育たない、あるいはゆがんで育つという状態が起こりはじめています。

危険される視力低下と体力低下

スマホをずっとやっているから、立ったり走ったりすることにも極端に少なくなりました。歩かないと人間の足は育ちません。そういう力は幼児期が一番大事です。生まれたばかりの赤



ちゃんは眼球を動かす力がありませんが、お母さんの顔を見ようとか、遠くのものや近くのことを動かすことで水晶体を緩めたり、引っ張ったりする調節の筋肉や眼球の筋肉が育っていくのです。ところがスマホやタブレットは近い距離でまっすぐにしか見ない。すでに筋肉が育っ

ている人が見るのはまだいいのですが、育つ過程にある乳幼児はそういう時間が増えるほど基本的な力が育たない。親の都合で子どもがデジタル機器を見せられていると、子どもの基本的な能力が育たないのです。これは日本国民の大きな危機です。エビデンス（証拠）が出てからではもう遅いのです。

昔は裸足で運動会をやったり、走り回って育ちましたが、それでも80歳にもなると足が痛くなったり、腰痛が起こったりします。幼児期を駆け回った世代でさえそうなるのですから、今の子どもたちが大きくなったら、とんでもない高齢化社会で足腰も目も弱くなっているのではないのでしょうか。

子どもには何のメリットもないデジタル機器 大人のコントロールが必要

幼少期にはデジタル機器から離れたほうがいいでしょう。政府でもギガスクールという政策をやったときに、文部科学省が使いすぎは問題で1時間使ったら何分休みなさいとか、寝る1時間前にはデジタル機器を使わないように、と提言しています。が全く守られていません。幼児は寝る前1時間どころか、使わない方がいいです。親が楽をするというメリット以外、何のメリットもありません。親が自分のやりたいことをやるために子どもにタブレットを使わせる

野が発達しません。そうはいっても今の時代だから仕方ないという親が多いのですが、分野を限って使うとか、あるレベルに達した（能力を獲得した）人が配慮を持って使えばいいのです。日本の子どもの視力は史上最悪で、強度近視も増えていきます。強度近視は元に戻らないどころか、最悪の場合、失明するレベルです。目の奥には眼軸という軸があり、近くを見る時間が長いと、眼球そのものが奥に伸びて変形してしまう眼軸近視という状態が起こります。それは元

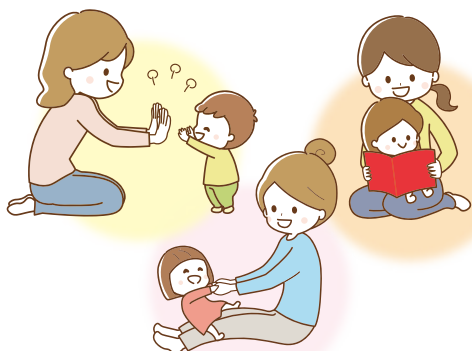
に戻らず、網膜症など別の病気の原因にもなってきた、失明のリスクがあります。子どもは何も知らないで大人がコントロールしなければいけません。おもしろいからずっとやってしまふ。そこを親たちがわかっていないといけない。親の賢さや賢明さが試されるところです。

人と直接ふれあうことが大切

自分の子どもをどう育てたいか、ということをきちんと考えないと取り返しのつかないことになります。WHOも乳幼児期はできるだけデジタル機器から

離す、見ないほうがいい、と提言しています。また、コンピュータ王といわれるビル・ゲイツ氏は自分の子どもに使わせていません。アメリカのコンピュータ会社が集まっている街に、一切電子機器を使わない小学校があります。コンピュータ会社をやっている人は子どもをその小学校に通わせています。つまり、賢い人は売り物として売る物を作るが、自分の子どもを育てるにはどういうことが大事かを知っています。

人は直接ふれあうことが大事です。幼児期の親子もそうです。それが非常に大事だということを変えて強調したいと思います。今だからこそその緊急提言です。



子どもと 自然との関係



「ぐうたら村」管理人

小西 貴士さんに聞く

文部科学省の『全国学力・学習状況調査』の一部を紹介すれば、小学6年生で「自然の中で遊ぶことや、自然観察をすることがありますか」の問いに「よくしている」と回答した割合は31.5%、「時々している」が39.6%で、7割の子どもたちは、自然の中で遊んでいる状況です。しかし、逆に言えば3割の子どもたちは遊んでいないこととなります。自然の中で遊ぶことの大切さ。山梨県の八ヶ岳山麓で、教育学者の汐見稔幸氏が提唱した自然の中での保育を実践している「ぐうたら村」の管理人、小西貴士氏に聞きました。

**生きていくために必要な感覚やコツは、
自分の体を通した経験から得られます**

「親しむ」の辞書的な意味は「仲良くなる」です。仲良くなる、好きになるのはどういうことだろうかと考えると、「知りたいくなる」ということではないでしょうか。自然に親しむとい

うのは、自然を知ることの入り口。生まれてきたこの世界を知る入り口です。

寝返りを打てない時は自分の手足が伸ばせる範囲のことを世界だと感じ取り、寝返りができ

れば寝返りが打てたところが世界になり、自分の足で歩けるようになったら、歩いて出会うものがどんどん増えて、世界への認識を広げていきます。その時に仲良くなったり、好きになったりすることが、その人の世界の認識を広げていくきっかけになっていきます。私たちは機械ではなく生命体なので、懸命にこの世界を知ってずっと関わり続けていく。気が遠くなりますが、生きるとはそういうことなのだと思います。

**自然の中で生命を見る
ときのポイント
モノを集めるより、コト
が起きるのを楽しもう**

虫や鳥、植物など、子どもたちが生命と出合う時、モノとして見るよりも、コトが起きることを楽しんでください。モノとして虫や花をどんどん集めるよりも、起きているコト、たとえば花びらが散る、アリの何かを運んでいるなど、そういうコトと一緒に楽しみましょう。

図鑑と飼育ケースとルーペがそろっているから自然探索がよ

くできる、というわけではありません。セミの羽化をただそれだけ見るのではなく、そこにアリの寄ってきたとか、アリが落ちたとか、それを見ている子ども、そのそばにどのような人がいて、どのような会話があったのか、それが大事です。

モノと化してしまうと、それはほかでもできる体験になってしまいます。視覚体験ならYouTubeでもできます。そこで起きているコトに注目して、子どもにちよつと声をかける。コトと一緒に楽しみ、「〇〇しているね」と声をかけるだけでいいと思います。

**図鑑では学べない、
体験してわかる世界
「その卵には雨が入っ
ているの？」**

雨水が雨水タンクに入っているのを見た4歳の男の子は、母親がタンクから水を出してニワトリ小屋に運び、帰りに卵を持ってくると、「その卵には雨が入っているの？」と聞きました。父親が畑のミミズをニワトリにやるのを見ると、今度は



人間関係ばかりを重視した教育にかたよらず、いろいろな生命や物との関係を豊かに生きていけたらいいと思います。流れている水に親しんだり、大きな木のところまでみんなで散歩したり、そういうことを大事にしていると暮らしも豊かになると思います。

飼育ケースに入れられたカブトムシは、誰かがずっと手をかけない限り生きていけません。人間もずっと建物の中に閉じこもってマスクをしているのは、やはり生命としては難しいものです。自分の手で触ったり、体を通して知ったり、1つひとつ

生きていくためのコツをつかむには自然の中がいい

「この卵にはミミズも入っているの？」と言いました。4歳になれば、雨も、ニワトリも、ミミズも認識としてわかっているわけですが、自分の体を通して、それらがつながっていくということを認識するのが、生きている者としてはとても大事です。

を丁寧に行ったりすることが大事です。

今の子どもたちは飼育ケースの中で生きているような、ほかの生き物から見えない檻の中で生きているような感じがします。そうすると生きるコツをうまくつかめません。

コツの中にはもちろん人間関係も含まれます。人間関係で嫌なことがあった時に、自分の好きな場所があつて、そこに行くとかごく楽になります。それは昔の人にとっては当たり前でしたが、今はそういうことがありません。

そういう場所との関係を築いてこられなかったのです。川のそばにいたら気持ちいいと思う人は、川との関係の中で良い思い出がいくつもあるはずですよ。お父さんと一緒に魚を釣ったとか、その河原でお母さんたちとおやつを食べたとか。

そういう生きていくための必要な感覚やコツみたいなものをつかむためには、自分の体を通しての経験が必要です。やはりそれは建物の中ではなく自然の中が良いと思います。



簡単・便利！

新発売

鰹の旨みがじゅわっと染み込んだ味つきの乾燥きざみあげです。



レシピの詳細はこちら

味しみ きざみあげ



アレンジ
その1

切り干し大根



アレンジ
その2

きぬがさ丼



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)



公式Instagram
はじめました！
フォローお願いします



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もの。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、アドバイスをいただきました。

子どもたちの成功体験・達成感を

大切にしたい子育てをしましょう



「つまらない」「くだらない」「きょうみない」「めんどくさい」「うざい」「つかれた」
子どもたちが口にする、このようなセリフは、どのような意味を持つのでしょうか。

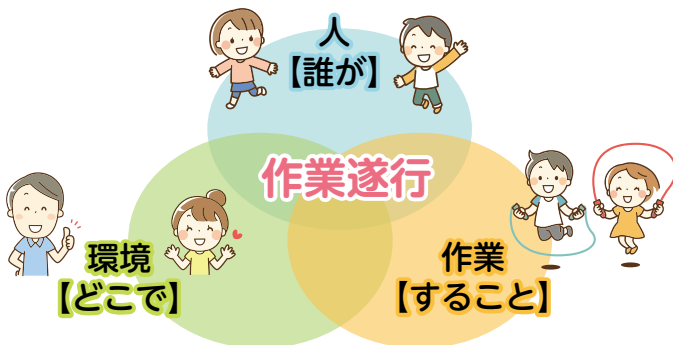
これらは、「できない」「わかって」「こまった」、そして「助けて」というSOSのサインです。何かやりたいのですが、やっても上手くできない、やり方が分からないなど、成功のイメージが湧かない時に、思わず口に出るセリフの可能性あります。

では、このようなセリフを子

どもが言った時には、どうすればよいのでしょうか。やってもできるはずはない、という考えを持つのは、成功した経験がないからです。成功体験がない、最後まで自分でやり遂げた経験がないと、このような考えになってしまいます。

よくあるパターンですが、お子さんに対し、「みんなやっているよ」と言っても、難しいモノを与えてしまうケース。「もう一度」と言いながら、無理してやらせて努力させても何も変わりません。しかし、成功体験があると、できたことで、やる気

作業を遂行する時のモデル図



長野保健医療大学 講師
作業療法士 松下 雅子



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



が出てきます。

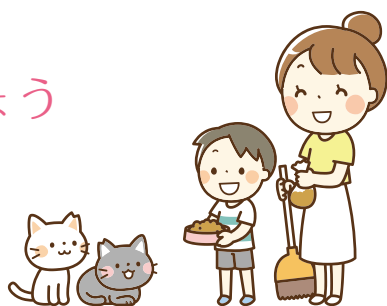
それでは、この成功体験はどのように育てていけばよいのでしょうか。

図は作業を遂行する時のモデルです。作業とは、日々の生活の中で行っている様々なこと、例えば食事や着替えなどの身辺処理、遊び、勉強などです。子どもの作業の様子は、その子（人）が、どこで誰（環境）と、何（作業）を行っているかにより、変化します。作業の様子（作業遂行）が上手くいくためには、子ども自身に努力してもらうことだけでなく、環境や行う作業そのものを、子どもの力と興味関心に合ったものに変更してあげると、成功しやすくなります。図にある縄跳びですが、子どもの身長に合った長さの縄跳びを準備すると跳びやすくなりますし（環境調整）、縄跳び初心者にいきなり二重跳びから始めても成功体験は生まれません（レベルに合った作業の選択）。

そして、一つできたら、その成功体験を基に次のステップへ。「できるかも」とお子さんは考え、次のステップに意欲を持って進むことができます。この成功体験がないと、チャレンジしない。やらないからさらに

苦手になる、という悪循環になってしまいます。

集中している時には見守るだけ 「成功体験貯金」を いっぱい貯めましょう



もう一つ、子どもたちの成功体験のためには、「適切な支援」が必要です。子どもたちが困っている、立ち止まっている状況をよく見て、子どもの訴えに耳を傾けてみましょう。

具体的には「スモールステップ」を大切にされた支援が必要です。何かできたら、次に進むという形。最後の完成形の「一番おいしいところ」を、子どもにやつてもらいましょう。フルーツポンチならサクランボをのせる作業を子どもに行ってもらうと、できた、という達成感を味わいやすくなり、その作業への興味を引き出しやすくなります。

もう一つ大切なのは、肯定的、具体的、わかりやすい対応です。逆に否定的な言葉は避けるとともに、余計な声掛けは避けましょう。特に子どもたちが集中して遊んでいる時は、安全な環境であればできるだけ見守るようにしましょう。「何やっていののか」とか「こうすれば」との声掛けをしたくなりますが、一人でやる、集中して遊ぶことを保障していきましょう。

繰り返しになりますが、さまざまな成功体験は意味がありまっせん。大人は支援者に回りながら、子どもたちが安心して楽しめるような配慮をし、自分で挑戦して成功したという実感、このような「成功体験貯金」をいっぱい貯めていくことが大切です。

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
◆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！

親子運動遊びで心も体も豊かに育てましょう

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

幼児期から運動習慣の形成は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向け、とても重要です。幼児期の運動遊びは、運動する心地よさを知る身体を育てるとともに、意欲や気力を高め、人とのコミュニケーション能力を向上させるなど、心の発達にも大きな影響を及ぼします。

さらに、幼児期は、脳や神経系が非常に発達していく時期です。脳の発達には、脳を酸欠状態にさせないよう、脳の血流量を増加させ、脳にたくさんの酸素を送り込むことが重要だと言われています。運動遊びは、脳の血流量を増加させることに有効です。

とは言っても、現代の子どもたちには、運動以外にも刺激がたくさんあります。「運動しようね」と見守っているだけでは、運動習慣を形成するのは難しいのかもしれません。そこで、「一緒にやろう！」と子どもを誘って、スキンシップをしながら一緒に運動できる、「親子運動遊び」の一例を紹介します。

脳の発達を促す

グーパータッチ



- ①親と子どもが向かい合って立ちます。
- ②親は、「タッチ！」と言いながら、大きく「パー」に手を開いて出します。
- ③子どもは、親の「パー」の手にすばやくタッチします。
- ④親は、時折「タッチ！」と言いながら、手を「グー」に閉じて出します。
- ⑤子どもは、「グー」の手には、タッチしてはいけません。手を、左右前後に振り分けながら出すことで、視界も運動範囲も大きく広げていくことができます。

Point

グーの手にタッチしてしまったときは、笑顔でぎゅ〜と抱きしめてあげると、失敗を悪いことと捉えずに楽しく続けられます。

支持力・逆さ感覚を育てる

逆さじゃんけん



- ①親と子どもが背中合わせの状態です。
- ②足を肩幅ぐらいに開き、両手を前について、足の間から親子で顔を合わせます。
- ③息を合わせて「ジャンケンポン」と口に出し、片手で支持しながらジャンケンをします。

Point

勝ったら、バンザイしながらジャンプ、負けたらカンガルーさん、クマさんなどの動物に変身して、相手の周りを一周などになると、さらに運動量が増えます。



Point

足じゃんけんバージョン

さらに、支持力を強めるなら、足で「グー」「チョキ」「パー」をつくって、ジャンケンすることもできます。「ジャンケン」と言っているときにも、足でポンポンとリズムよくジャンプしましょう。

跳躍力・支持力を育てる

新聞ジャンプ



- ①親は、新聞紙で棒をつくり、立っている子どもの前でしゃがみます。
- ②「いくよー！」と声をかけながら、棒を右から左、左から右へと動かします。
- ③子どもはタイミングを合わせてジャンプし、棒に当たらないように跳び越えます。

Point

たまに、「ぐいーん」と言いながら、新聞を子どもの肩や腰の高さに移動させ、また棒を右から左、左から右へと動かすと、子どもはしゃがんだり寝そべったりするので、多様な体の使い方を促すことができます。

ただ、子どもの運動を見守るだけではなく、親も一緒に運動することができます。

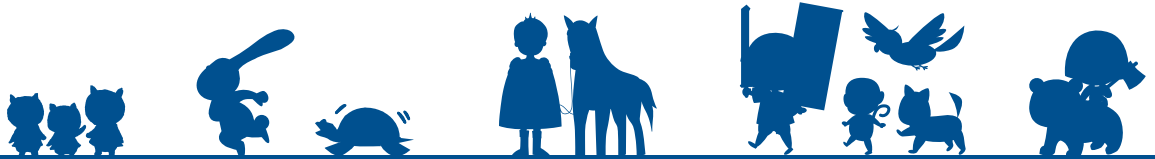
声をかけたり、手をつないだり、抱っこしたり。タイミングを合わせたり温もりを感じたりすることで、親の愛情を全身で感じ、心を安定させることにもつながっていきます。



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。



しもかわらゆみさんの『ほしをさがしに』は2017年に初版が出て、2022年にはすでに7版を重ねた人気の絵本です。『ねえねえ あのね』は2020年初版の年、一気に7版を重ねました。彼女の描く動物たちのように、お互いに仲良く思い合い愛し合うことができれば、人の世界にも戦争や憎しみ合いは起こりませんよね。さあ、心のこもった2つの絵本を紹介しましょう。

「絵本美術館 森のおうち」館長 酒井倫子

みんな“なかよし”っていいね！

ねえねえ あのね



しもかわら ゆみ

『ねえねえ あのね』

しもかわら ゆみ／作
講談社 定価 1,430 円（税込）
（対象年齢 2 歳～）

ひよこちゃんがね、ねずみさんに「ぴよぴよあのねねずみさんがだいすきよ」といったので、ねずみさんはうれしくて、あひるさんにおかえし。あひるさんもうれしくて…。こんなふうになんか仲よしになれたらどんなに幸せでしょう。ひよこちゃんの優しさは、みんなを幸せにしましたね。ひよこちゃんがこんなにみんなを大好きに思えるのは、優しい優しいお母さんがいたからです。子どもたちが、みんなみんな幸せでありますように。

ほしを
さがしに

しもかわら ゆみ



『ほしをさがしに』

しもかわら ゆみ／作
講談社 定価 1,540 円（税込）
（対象年齢 3 歳～）

みなさんは“ながれぼし”を見たことがありますか。“ながれぼし”に願いごとをすると叶うと、昔から言い伝えられてきました。ねずみはそのことを教えてくれた仲良しのもぐらに会いたくなりました。雪の上にぽつぽつと足跡が続いています。ねずみは「きつとながれぼしだ！」と思い、それを追いかけていくと、りすもうさぎもきつねもたぬきも、くまやいのししまで、みんないっしょに追いかけていきました。すると……。ねずみくんやもぐらくんのように、みんなの願いが叶いますように。

スムージーのすすめ

スムージーはじめてさんに♪



△小松菜とリンゴとバナナのスムージー

●小松菜とリンゴとバナナのスムージー

材料▼(2人分)

- ◆小松菜…1株
- ◆リンゴ…1/2個
- ◆バナナ…1本
- ◆水…1000㎖
- ◆氷…適宜

作り方

- 1 バナナは皮をむき、リンゴは皮付きのまま、それぞれの材料を一口大に切る。
- 2 全ての材料をミキサーにかける。
- 3 グラスに注ぐ。

※小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜。体の中で必要な分だけビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護する働きのあるβ-カロテンが豊富。

葉や骨の健康に役立つカルシウムや貧血予防におすすめの鉄分も多く含まれ、ホウレンソウの2倍ともいわれています。小松菜はホウレンソウと比べアクが少ないので生のまま使えて便利。

楽しい食育

地元の旬の食材で楽しみましょう!

●スムージーとは…子どもが野菜がらいで、なかなか食べてくれない、栄養バランスや体調面を心配している方にも多いのでは。野菜をおいしく手軽に楽しむ方法のひとつに「スムージー」があります。スムージーは野菜や果物をミキサーで攪拌した飲み物。生野菜を使ったもの、冷凍した食材や氷を入れたシャーベット状のものなど、バリエーション豊かに楽しめます。素材を丸ごと使うので食物繊維や酵素、栄養を効率的に取ることができます。朝食にプラスしたり、おやつにもおすすめです。お子さんと一緒に作れば積極的に飲んでくれそうですね。

●作り方のポイント…スムージーの作り方はとても簡単! お好みの材料を一口大に切り、水、氷とともにミキサーに入



△トマトとイチゴのスムージー

●ミキサーいらず! 袋でもみもみ♪

●トマトとイチゴのスムージー

材料▼(1人分)

- ◆ミニトマト…3個
- ◆イチゴ…3個
- ◆バナナ…1/2本
- ◆牛乳…120㎖
- ◆ポリ袋…1枚

作り方

- 1 ミニトマト、イチゴはよく洗い、ヘタをとる。バナナの皮をむく。
- 2 ポリ袋にミニトマト、イチゴ、バナナ、牛乳を入れてよくもむ。
- 3 グラスに注ぐ。

※もみもみに適した食材は、他に桃類、柑橘類、メロン、ブドウ、スイカ、マンゴー、ブルーベリー、アボカドなど。もみもみ出来ない硬い食材、例えばリンゴや梨などはすりおろして使うようにしましょう。

※葉物野菜は冷凍して使えます。すりおろすことができます。もみもみスムージーは食材を粗くつぶしているの、食感もあり、食べごたえもあるのでおやつにもおすすめです。



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」「ミニユニークションでつなぐ」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。

れ、攪拌するだけ。なめらかさがポイントで、1分〜1分半くらい攪拌するといいでしよう。ザラザラしていると飲みにくい。野菜(葉物)と果物の理想的な割合は4:6ですが、野菜がらいのお子さんには最初は欲張らずに果物を多めにしたり、自宅にあるもので調整しながら作るということです。くせのある野菜は、リンゴ、バナナ、パイナップルなどを入れると飲みやすくなります。牛乳、ヨーグルト、豆乳、甘酒などをプラスすればさらに栄養価アップ。時間が経つと酸化して色や味、栄養価が落ちてしまうものもあるので手早く作り、作り立てを飲みましょう。冬はホットにするといいでしよう。素材や栄養素によつては加熱することによつて冷たいスムージーよりも働きがアップするものも。ニンジン、β-カロテン、リンゴのペクチン、シヨウガのショ-ガオールなど。

●**リンゴを上手に活用**…これから最盛期を迎えるリンゴですが余ってしまったら冷凍保存も便利。長期保存が可能で、よく洗った皮付きのままきりし切りしに保存用袋に入れて空気を抜いて冷凍庫へ。スムージーに使う際は解凍をせず使用するといいでしよう。この方法で長い期間リンゴのスムージーが楽しめます。生でおいしいリンゴは冷凍してもおいしいです。そのまま食べるのも絶品。冷凍庫から出して30分くらい経つと、少し溶けた感じがサクサク、シャーベットのような感じに。完全に解凍するとトロットとした食感に。この秋冬は冷凍リンゴも活用してみましょう。

長野県は野菜、果物の宝庫! 地元の旬の食材でスムージーを楽しんでみませんか?

子育てニュース

メディアと接する時間が短いほど、
また、自然と触れ合うことが多いほど、
子どもの学力は高い傾向にあります



今号のインタビューでは、子

どもたちとメディアの関係、さらに子どもと自然とのより良い関係について、専門家の皆さんにお聞きしていますが、メディアと接する時間が短いほど、また、自然と触れ合うことが多いほど、子どもの学力は高い傾向にあることが明らかになっています。今年の4月、文部科学省が全国の小学6年生と中学3年生を対象に行った調査結果です。

まずは、メディアとの関係から見てみましょう。下のグラフⅠの①は、平日のゲーム時間と学力(小6生の算数正答率)の関係を示したものです。見事な相関関係にあり、時間が短いほど、正答率は高くなっています。具体的には「4時間以上」の子どもと「全くしない」子どもでは、約20%の差がついていま

す。

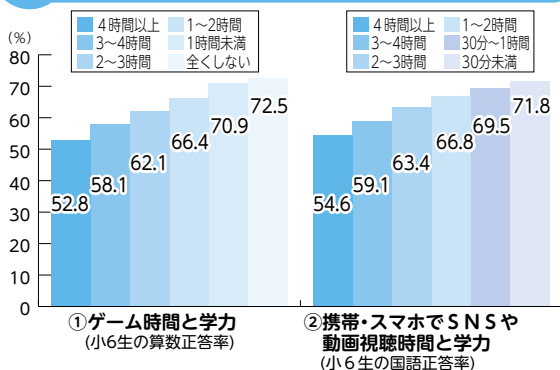
②は動画視聴時間との関係を示していますが、ここも見事な相関関係になっています。「4時間以上」と「30分未満」では、正答率に17%の開きがあります。調査は小学6年生であり、このくらいの学年になると、メディアとは切っても切れない関係になりつつあると思います。が、それでも、時間を決めた使用が必要、ということが言えるのではないのでしょうか。

自然体験と学力の関係では「自然の中で遊ぶことや、自然観察をすることがある」かどうかの結果をグラフⅡに示しました。小学6年生の理科の正答率結果ですが、「よくある」子どもの正答率62.8%に対し、「全くない」子どもの正答率は59.1%。確実に差があることがわ

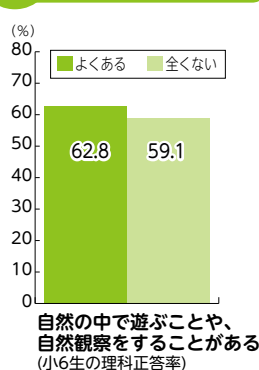
かります。自然の中で遊ぶことで、興味・関心が生まれ、自分で調べてみたい、という感性が生まれるからだと思われます。

最後に家庭で大切にしたい「基本的生活習慣と学力」について見てみます。グラフⅢの①は「毎日同じくらいの時刻に寝ている」に対する小学6年生国語の正答率を示したものの、約15%の差があります。また、②の「朝食を毎日食べている」では算数の正答率を示しましたが、ここでも15%ほどの差が生じています。このほか、「毎日同じくらいの時刻に起きている」も調査していますが、同様な結果になっています。規則正しい生活は小さい頃からの習慣が大きく影響してきます。基本的な生活習慣は家庭での役割が大きいもので、大切にしていきましょう。

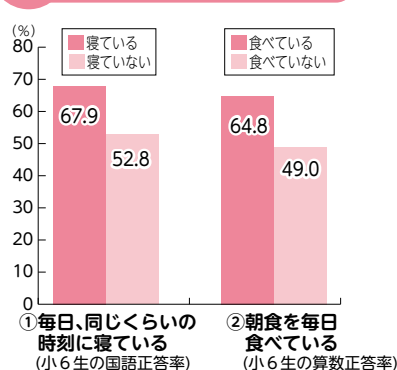
グラフⅠ メディアと学力の関係



グラフⅡ 自然体験と学力



グラフⅢ 規則正しい生活と学力



「知る」ことよりも大切なこと

「風が春になったね」

以前、ある園に勤務していた時のことです。3月に入り、それまでの寒空から、暖かな日差しが降り注ぐようになったそんなある日の出来事です。

久しぶりに、顔をのぞかせたお日様に誘われるように、子どもたちと園庭へ足を運びました。

「先生、風が春になったね」

「そうだねえ。この間まで寒かったのにね。」

「なんだか、気持ちいいね」

「春さんが、来てくれたんだね」

隣にいた女の子と、そんなやり取りを交わしていると、

「そうだ、いいこと考えた」

と、その女の子は目を輝かせ、保育室へと走っていききました。

しばらくして、その女の子が園庭へ戻ってきました。頭には、長く切ったビニール紐を鉢巻のように巻き、背中には、ポリ袋を切り開いたマントがついていました。

「春の妖精になってみたの」

女の子は、鉢巻やマントをひらひらとさせながら、園庭を走り回り始めました。



センス・オブ・ワンダー

そこから、クラスでは妖精ごっこが始まっていました。気が付けば、身を切るような冷たい空気から、ふんわりと柔らかい春の空気へと変わっていました。子どもたちは、冬から春へと季節が移り変わっていくことを、頭で知るのではなく、体全体で感じ取っていったのでした。



アメリカの生物学者、そして環境問題を告発したレイチェル・カーソンは、その著書「センス・オブ・ワンダー」の中で、小さな甥を森や海岸などの自然の中に連れ出し、探検に出かけたことを紹介しながら、それがいかに驚きと感動に満ち溢れた時間であったかを伝えています。そして、すべての子どもが生まれながらにもっている「センス・オブ・ワンダー」、つまり「神秘さや不思議さに目を見る感性」を、いつまでも失わないでほしいと綴っています。さらに、そのために必要なことは、「わたしたちが住んでいる世界のよろこび、感激、神秘などを子どもといっしょに再発

見し、感動を分かち合ってくれる大人が、すくなくともひとり、そばにいる」ことだと述べています。

「知る」より「感じる」を大切に

こうした驚きや感動の体験は、その対象についてもっとよく知りたいという思いへとつながっていきます。そのようにして身に付けた知識は、その子どもの中で本物になっていきます。

消化する能力がまだ十分にそなわっていない子どもに、知識を与えるよりも、子どもが知りたがるような道を切りひらいてあげるこのほうがどんなに大切であるか分かりません。幼い子ども時代こそ、豊かな感受性を育む大切な時期です。そして、その傍らで感動を分かち合うことは、私たち大人にとっても、

忘れかけていた自身の感受性を思い起こさせてくれるのです。

レイチェル・カーソンは、こう述べています。

『「知る」ことは『感じる』ことの半分も重要ではない』と。



マスターの
健康だより

shi-ho-news

vol.4

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。

健やかな生活を送るために！ 健康診断のはなし

どうして健康診断は大切な？

私たちは日ごろ特段の不調がない限り「自分は健康だ」と思って生活しています。しかし、いざ体のどこかに異変を感じて病院を受診してみると「大きな病気が隠れていた」ということも少なからずあります。異変を感じてから受診したのでは病気が進行してしまっていることも……。不調がないからこそ今の自分の体の調子を確認するために健康診断を受診することは大切です。

健康診断とは

健康診断と言っても色々な種類があります。

- 1 定期健康診断
- 2 生活習慣病予防健康診断
- 3 がん検診
- 4 人間ドック など



定期健診や生活習慣病予防健診が体の健康にかかわる基本的な項目を検査するのに対して、がん検診はある特定の臓器のがんを発見するために実施します。人間ドックは基本的な健康診断に加え、より精密な検査やがん検診も併せて実施します。

健康診断の結果でわかること

基本的な健康診断では、高血圧や糖尿病、肝臓・腎臓の機能不全などが分かります。また、心臓の調子や肺の状態についても知ることができます。がん検診では、胃がん、大腸がん、乳がんや子宮頸がんなどが発見できます。



年に一度は体の定期チェックを

健康診断で体の調子をチェックすることで、不調として表れていない変化に気づけます。その段階で知ることができれば、普段の食事や運動習慣といった生活習慣の見直しにつながり、病気を予防できるかもしれません。「予防は治療にまさる」まさにその通りだと思います。かくいう私も今年の2月に初めて人間ドックを受診してきました。気が付かないうちに大きく成長？していてビックリ！！ 少しずつ生活習慣を改めている最中です。皆様もお勤め先の健康診断や市町村が実施しているがん検診などを利用して、年に一度は体の定期チェックをしてみませんか？



今回は当法人が実施している巡回健康診断や健康指導の実績をもとに、健康マスターエキスパート 藤島志保が健康診断についてお伝えしましたが、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。次回をお楽しみに。



一般社団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





「JAのこども共済」は、たくさんの 先輩ママ・パパに選ばれて **2冠** 受賞!

※「第13回 マザーズセレクション大賞2021受賞」(主催:一般社団法人日本マザーズ協会)と
「ママリロコミ大賞2022 春 学資保険部門 大賞受賞」(主催:ママ向けQ&Aアプリ「ママリ」)の受賞



お子さまの学資金づくりに。



JAのこども共済「学資応援隊」

ポイント1

学資金のお受取りは、進学時期に合わせた
中学・高校・大学プランからお選びいただけます。

ポイント2

高い貯蓄性と保障がバランスよく
備わっていて、効率的に資金準備できます。

ポイント3

ご契約者(親族)がもしものとき※1
その後の共済掛金はいただきません。

※共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合を除きます。

ポイント4

お子さま・お孫さまのために75歳まで
ご契約いただけます。

※共済金のお支払いには所定の条件があります。

この ご契約例の 場合	給付率 (給付総額÷ 払込共済掛金総額)	約102.6% ※2	● 共済掛金(年払い・口座振替扱い)	162,351円	〈ご契約例〉こども共済 学資金型(大学プラン)/0歳加入/22歳満期/ 18歳学資金支払開始・共済掛金払込終了/タイプ:基本型/ 契約者:お父さま30歳/主契約:共済金額300万円/ 特約:指定代理請求特約
			● 払込共済掛金総額	2,922,318円	
			● 給付総額	3,000,000円	

(2022年4月現在)

「JAのこども共済」資料請求 キャンペーン

応募締切 2023年3月28日まで

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
KIDS ソックス プレゼント!!



©やなせ・F・T・N

資料請求はこちらから!

JAのこども共済

検索

<https://shiryo.ja-kyosai.or.jp/kodomo/lp01.html>



※当キャンペーンの賞品は、1家族につき1点となりますので予めご了承ください。※発送は諸事情により遅れる場合がございます。※賞品受取りの権利を他人に譲渡したり、金品に交換したりすることはできません。※バケット通帳等は利用者ご自身の負担となります。※当キャンペーンは予告無くサービス内容を変更あるいはサービスを停止・終了する場合がございます。※ご登録いただいた個人情報、JAおよびJA共済連の事業ならびに各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。※当キャンペーンやご加入に関するご不明点がありましたら、お近くのJAへお問い合わせください。

※1「もしものとき」とは、死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態、または災害による所定の第2級～第4級の後遺障害の状態になられたときをいいます。※2 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。

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・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。
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

くらしの保障、相談するなら



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

22481050427