

長野県保育連盟の子育て情報誌

すこやか！

vol.42
2024.2



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・佐久支店・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.42 2024-2

2

巻頭特別インタビュー

幼児期の食育

藤谷 朝実さん

「命をつなぐ」幼児期の食育

- 6 「遊び」から育つ運動能力・
コミュニケーション力・社会性
長野保健医療大学講師 松下 雅子さん

連載

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



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中になっちゃいます。
ご家族・お仲間と
楽しい時間をお過ごしください！

※団体様(約20名)もお受けできますのでご相談下さい。

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



「命をつなぐ」幼児期の食育



藤谷 朝実さん

(淑徳大学看護栄養学部栄養学科教授)に聞く

幼児期の食育

子どもたちにとって大切な「食」。
今回は「食育」について、淑徳大学
看護栄養学部栄養学科の藤谷朝実
教授に聞きました。



食育とは「自分が生きるために食べる」を学ぶこと

生後6カ月頃の乳児を持つお母さんたちは、離乳食をとても一生懸命に手間をかけて作るようになります。ところが、1歳半から2歳になって、ファストフードやコンビニ弁当の食事でも食べられるようになると、手間をかける食事作りをやめてしまうということがあります。またカフェインが入っていない麦茶を飲ませていたのに、子どもが飲みたがるとコーラでも飲ませてしまうということも見受けられます。実は、これが最近のお母さんたちの特徴の一端ではないかと感じています。

「離乳」は、乳汁から固形食の摂取に向けてのトレーニング期間です。離乳期の子どもたちの味覚は非常に鋭いと言われていますが、「味を感じる」ことはできて「おいしい・まずい」の感覚はまだ育っていない状態です。離乳食を食べる、食べないかは、「今日の食べ物はベタベタしている」とか、「ちよつと粒があるぞ」「すっぱい」「に

がい」など、生まれてから経験したことのない形状や味に対する反応と考えていただければと思います。

6カ月から1歳半くらいまでの子どもは、日々の食事の中で乳汁以外の味や、つぶつぶ、ざらざら、ぬるぬるなどの食感を体験することになります。そんな新しい体験に対して、ママがニコニコして口に入れてくれたものは、「これはごつくんしても大丈夫なんだな」と子どもは安心し、新しい食品の味を覚えると同時に、食物のいろいろな性状を食べる体験を通して感覚として培い「食べる」機能を獲得していきます。

私は、子どもの食事作り、特に離乳食は手作りに固執する必要はないと思っています。2歳くらいまでの子どもたちには、自分たちが食べている食事をお母さんが作ったかどうかはわかりません。さらに、離乳食をきれいなめらかに作るのには、結構ハードルが高いとも思っ

います。特に離乳食開始時では、特に感覚が敏感な子どもはちよつと粒があるだけで食べないことがあります。形状が安定している市販の離乳食の方が食べてくれることもあります。すべて手作りする必要はなく、市販品もうまく活用しながら離乳食を準備してもよいと思います。市販の離乳食は災害時の備蓄食としても重宝します。

このように2歳前くらいまでは、食品の味や食品の持つ食感

食の原体験は2、3歳から

お手伝いも大切な体験に

「食育」の一步となる、お母さんの味を認識し始めるのは2歳から3歳の時期。この時期、好みの味や食感などに対する食の原体験ともなります。ですからこの時期は、味噌汁一杯であつても、インスタント味噌汁ではなく、だし汁と味噌から味噌汁を作つてあげたいですね。顆粒だしや冷凍野菜を使つてもかまいません。味噌の濃さや入

れる野菜の種類、加熱時間はお母さんや家庭の個性が出るところです。これこそがお母さんの味だと思っています。インスタント食品や市販の総菜は、常に安定して多くの人がおいしいと感じる味付けですが、その半面、画一的な味付けとなります。お母さんの料理は、いつもおいしいけれど、時には調理に失敗して固かつたり、焦げたりした料理が出てきて、「どうして今日はこんなにごはんが固いのだろう」「今日の魚はちよつと焦げているな」などと

を体験の中から学んでいく期間で、それぞれのお母さんの料理から生み出す「味」が認識できるのは2歳以降となります。例えば、子どもが苦手と思つているホウレンソウも、茹でてからバターで炒めてみたら食べられるようになったというようにことが起こってくるのは2歳以降。この時期になったら、子どもと食事や食品について話し、料理についてお話することも食育の一步となります。

思うのが、子どもにとって大事な経験となります。けれども、実際は忙しい日々の中で、すべての料理を手作りは現実的ではないかもしれません。そんなときは、手間がかかるメインは市販のものにしても、サラダやお浸しなどは手作りして、「緑色のものがあるね」「レタスがぱりぱりしておいしいね」など話しながら食べると、バランスのよい食事になるとともに、子どもへの食に対する興味につながります。

食育とは、自分で自分の命を守るために食物を食べることを勉強することです。誰かに食べなさいと言われたから食べる、というような受け身ではなく、食に関する様々な体験の中から、子ども自身が様々なことを感じる大切で、芋掘りなどを体験すれば、食べ物を得るには手間がかかることがわかりますね。また、自分が育てたものを食べることは楽しいと感じ、さらにお

いしく食べることで元気になると感じるはず。日々、食べることで命をつないでいるんだと感じることができるよう、子どもと接したいですね。

日々の料理や食事の準備の手伝いをさせることも「食育」として大切です。自分が何を食べているのか、食べるまでにお母さんがどのようなことをしているのか、食べるための食器やはしの準備などを理解することは、食への興味と共に、食事を留意してくれるお母さんの気持ちを理解することにもつながります。

身長や体重は子どもの大切な栄養指標 “ぶくぶく”や“ふつくら”は自然なバランス

母子手帳には子どもの成長曲線が記載されていますが、この

成長曲線に示されている身長や体重は子どもの大切な栄養指標



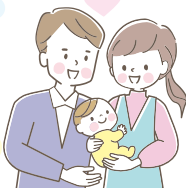
となります。子どもの体重は、1歳の時に出生時の約3倍となりますが、身長は5歳頃になってやっと出生時の2倍となります。このように、体重と身長の伸びには少し差があります。この差は、乳児の体型が、ぶくぶくや、ふつくらふつしている表現で表されることにつながっていると思います。

また、乳児期は体重あたりに換算すると、大人の約3倍のエネルギーを必要としています。それだけのエネルギーを取り入れるために、乳児期は頻回に哺乳をする必要があるのです。たくさんエネルギーを摂ることで、器としての身体の成長とともに脳やその他の臓器も成長していきます。臓器の成長にはエネルギー以外の栄養素もたくさん必要となりますので、乳汁だけでは補えない栄養素が摂れるよう、そしてさらに成長するために離乳食という訓練食を経て普通の食事が食べられるようにトレーニングをします。

時々、このぶくぶくやふつくらふつの状態を大人の体型と比較して、太っていると勘違いされるお母さんがいらつしやいます。

す。あんなことができるようになると、急に子どもの体型はすっきりしてきます。子どもの体型を、大人と同じような視点で評価されないように注意していただきたいと思っています。子どもの体型は、見かけやご自分の価値観で判断しないで、成長曲線を使って順調に成長していることを確認する習慣をつけていただけたらと思っています。もし、身長伸びに比べて体重の増えが多すぎるといった場合であっても無理に減量することは成長障害につながることもありますので、小児科医や管理栄養士に相談していただけるとよいと思います。

最後に、子どもの成長・発達にはお母さんが準備される（調理でなく準備です！）食事が大切な役割を担っています。上手に手抜きをしながらメリハリのある食事で、子育てを楽しんでいただきたいと思っております。



大豆のちからで健やかな身体づくりを

みすずの大豆製品は〈補食〉にピッタリ！

〈補食〉とは、朝食・昼食・夕食の3食以外に摂る食事のことです。特に「いなり寿司」は、糖質・たんぱく質・脂質・カルシウム・鉄分の摂取が期待でき、成長期のお子さまやスポーツをする方の栄養価を補うのに適したメニューとして、スポーツチームの寮の食事にも採用されています。



こうや豆腐のから揚げ



しそたっぷり豚みそいなり



味しみぎざみあげのおにぎり



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)

他にもいろいろなアレンジレシピをご覧ください



親子で野菜クイズを楽しもう！

☆おすすめレシピ☆

野菜華やぐ♪水玉ちらし寿司

カラフル！ 簡単なちらし寿司。ミニトマトやキュウリなどの丸いものは輪切りに。ハムなどは丸くくり抜いて酢飯に散らすだけ。丸い型抜きがない場合はペットボトルのふたを使ってみて。くり抜いた周りの部分は刻んで酢飯と混ぜ合わせましょう。お花見やピクニックなど春の行楽はもにぴったり。野菜も楽しく食べられます。上にのせる具材はお好みでOK。ラディッシュ、ニンジン、大根、チーズ、魚肉ソーセージ、薄焼き卵、イクラ、とびっこ、漬物など。お子さんと一緒に型抜きや飾りつけを楽しみましょう♪

「楽しい＝食べたい」を大切に

子どもの脳や身体は、日々の「食事」によってつくられます。ですが、「健康のために野菜を食べなきゃ」ではなかなか長続きしません。なにより「おいしそう、楽しそうだから食べたい」と思ってもらうことが大切だと考えています。今回は親子で楽しめる野菜のクイズと、「へえー」と言いたくなる豆知識をご用意しました。土の中で育つものを中心です。子どもが好きなクイズで野菜に対してもっと知りたい、食べたい、という気持ちがいってきたらいいなと思っています。

①土の中に隠れているオレンジ色の野菜ってなーんだ？

答え▼ニンジン

ウサギの好物といえばニンジン。思い浮かべる人が多いかもしれませんが。しかし実際ウサギはそれほどニンジンが好きではないのだそう。草原で生活する野生のウサギの主食は草。ニンジンの葉っぱは好んで食べるようですが、オレンジ色の根の部分は好みがわかれるようです。ウサギがニンジン好きだというイメージが生まれたのは諸説あるようですが、絵本のピーター・ラビットに登場するウサギのピーターがニンジンをおいしそうに食べている描写があったことがあるようです。しかしピーターが食べていたのは、ニンジンではなく赤く細長いラディッシュ（小型のダイコン）でした。図書館などで「本当にそうなのかな？」と確認してみるのもいいですね。

②切ると穴だらけの野菜ってなーんだ？

答え▼レンコン

穴から「先が見える」「見通しがよい」ことから縁起がいいとされ、お節料理やおめでたい席に欠かせないのがレンコン。穴の数はほぼ

10個。ほとんどの場合、真ん中に小さいものが1つ、まわりに平均して9つあります。周囲の穴の場合には例外もあり、多いものは11個、少ないものは7個の場合もあります。不思議なことに必ず奇数の穴があいています。料理をする前に、穴を数えてみるのも面白いかもしれません。穴は通気孔で、葉や茎から取り込んだ空気を水中の地下茎や根に送っています。そのため、蓮は葉も茎も根もすべてに穴が開いているんですよ。

③白くてツルっと丸い野菜ってなーんだ？「うんとこしょ、どっこいしょ」のかけごえで有名な絵本に出てくるよ。

答え▼カブ

春の七草の「すずな」として、古くから親しまれてきたカブ。すずしろは大根のこと。よく似ていることから仲間だと思われがちですが、カブはアブラナ科アブラナ属で、白菜やキャベツ、野沢菜などとは先祖を共にする野菜。一方、大根は同じアブラナ科ではありますがダイコン属になります。日本で栽培されているカブは、赤カブ、白カブ、大・中・小、また地域独特の在来品種など多種多彩。そうそう、ハロウィンにはカボチャの提灯「ジャック・オー・ランタン」



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・果物の魅力を楽しんでもらうべく発信している。1児の母。須坂市在住。

☆終わりに☆

この春、一人娘が卒園するのに伴い私も「楽しい食育」を卒業することになりました。原稿執筆や料理の試作を通じてまさに親子で「楽しい食育」を体感しました。子どもも時々写真が載っていたのがとても嬉しかったようで良き思い出となりました。読者の皆様、ありがとうございます。

「信州の菜食健美」 NAHO 著
(しなのき書房)

が欠かせませんが、もともととは、カボチャでなくカブを使っていたそうです。ヨーロッパからアメリカに伝わった際に、生産量の多いカボチャに置き換えられたとか。参考文献：『けなげな野菜図鑑』稲垣栄洋 監修（エクスナレッジ）



「遊び」から育つ運動能力・コミュニケーション力・社会性

子どもたちの仕事は「遊び」と言われますが、この「遊び」の大切さと、そこから身に付く力について、長野保健医療大学講師の松下雅子・作業療法士に聞きました。

「遊び」は様々な発達を促す原動力

1 遊びは運動能力を育てる

「運動遊び」は身体作りのベースです。日常生活での着替えや食事、その食事の時の着席行為などから、姿勢を保つ力が育ちます。さらに、箸を持ったりクレヨンを持ったりすると、手の操作能力がついていきます。また、たとえば着替えという行為を考えても、「思い通りに体が動く」ことを覚え、次は「挑戦しよう」となり、意欲も育っていきます。

2 遊びはコミュニケーションベースを育てる

コミュニケーションベースとは、人とつながりたい気持ちで、そのベースは親子の遊びにあります。子どもは親との遊びを通して、信頼感が高まるとともに、受容されるという体験から、次は自分の欲求を発信するようになります。

3 遊びは社会性を育てる

親子遊びを通してコミュニケーションのベースができる



と、友だちと遊びながら、社会性も育っていきます。自分の要求だけを通すことなく、自己のコントロール力やルールも学んでいきます。さらに、周囲への配慮もできるようになります。



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



未満児から使える感覚運動遊び

活 動	意味と効果
感触遊び(砂・水・粘土・色々)	
くすぐり遊び	触覚遊び 手の操作
箱の中身は何だろう？	
背中文字・形あて	
新聞紙綱引き、新聞紙でボール運び	バランス能力
紙飛行機、シャボン玉、フリスビー	視機能向上
風船キャッチ、タオルキャッチ	粗大運動
投げたり転がしたり	目と手の協調性

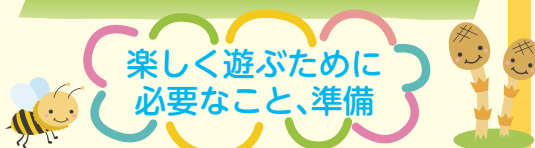
未満児から使える感覚運動遊び 〈生活動作を楽しく遊びに変換〉

活 動	意味と効果
雑巾がけ・台ふき	運動機能、姿勢コントロール、触覚入力
花の水やり	運動機能、姿勢コントロール、触覚入力
タオルをたたむ	両手動作
買い物の手伝い	物の操作、指示理解、社会性
野菜をちぎる	触覚入力、指先の操作
布団にもぐる	触圧覚、ボディイメージ
マッサージ	触圧覚、ボディイメージ
お風呂で水遊び	触覚入力、道具の操作、ボディイメージ

未満児から使える感覚運動遊び 〈親子遊びをやってみよう〉

揺れ遊び(シーツブランコ、木馬なども)
ぐるぐる回る遊び(振り回す、床や斜面をごろごろ)
つま先歩き、踵歩き、膝歩き、くまさんなど
室内サーキット(タオルをくぐる、布団に登る、ジャンプするなど)
雪遊び(雪だるま、そり遊び、雪合戦など)
押し相撲(向かい合って手で押し合う)
壁に沿ってカニ歩き
手遊び歌やリトミック、体操

遊びの支援



- ①子どもの好みを知って遊びを提供する
- ②情緒的環境整備：苦手さや不安を取り除く
- ③物理的環境整備：制止、禁止しないで
すむ環境整備
- ④主体的関わり：やりたいと思わせる遊びに誘う
- ⑤様々な感覚刺激の体験：主体的に感覚刺激を取り入れる
- ⑥大人も楽しく遊ぶ：お母さんお父さんも笑顔で楽しく
- ⑦程よいチャレンジ：難しいことから始めない

安全と意欲は楽しみにつながる！

乳幼児期にぜひ 行ってほしい遊び…

感覚運動遊び

- ①揺れや回転を楽しむ遊び
- ②力をグッと入れることを楽しむ遊び
- ③触って楽しむ遊び
- ④見て楽しむ遊び
- ⑤聞いて楽しむ遊び



無理せず楽しく！

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！

幼児期の運動習慣は「未来への贈り物」

長野県教育委員会 スポーツ課からのメッセージ

皆さんは、お子さんと一緒に、体を使って楽しく過ごしているでしょうか。幼児期から運動の心地よさを味わい、適切な体づくりを進めることは、大人になってからの健康や運動習慣につながります。幼児期からの運動習慣は、生涯にわたる健康で活力ある生活を支える「未来への贈り物」なのです。

そこで、今、ここから楽しく運動習慣をつくっていくために、親子で楽しめる運動遊びをいくつか紹介します。

「お散歩」に出かけましょう！



point

いきなり、「運動」にこだわる必要はありません。さわやかな風を感じたり、戸外のおいを嗅いだり、親子で楽しく、まずは、一緒に外の空気を吸いに行きましょう！

幼児期は、特定の活動や運動に偏ることなく、多様な動きを経験していくことが重要です。自然の中での体を使った遊びは、室内では経験しづらいダイナミックな動きを経験できるチャンスです。

広い芝で思い切り走る。木をよけながら走る。葉っぱが落ちてきたらキャッチする。自然は、子どもたちが思わず動き出す「働きかけの宝箱」です。

親子で一緒に遊びましょう！

1

グーパータッチ



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。

- 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がっていくことができます。

2

逆さじゃんけん



【片手バージョン】

- ①親と子どもが背中合わせの状態です。
- ②足を大きく開き、両手を前について、股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

【足ジャンケンバージョン】

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。

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すると、さらに運動量が増えます。

長野県版 運動プログラム

長野県教育委員会では、子どもたちの適切な体づくりを推進するために、「長野県版運動プログラム」を活用した運動遊びの普及を行っています。右記のQRコード等から、読み込むことができます。



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」の学芸員、米山裕美さんに、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。



地元で採れる野菜や果物は身近な存在で、日頃からよく食卓に上ります。今回は、そんな野菜や果物を食べる際にぜひ、関連づけて話題にしていきたい絵本を紹介します。今回紹介する絵本の作者である、松谷みよ子さんとたかおゆうこさんは、どちらも長野県にゆかりのある方ですので、その点にも注目してほしいと思います。

「絵本美術館 森のおうち」学芸員 米山裕美

地元産の食べ物から広がる絵本

松谷みよ子 絵本作家・挿絵作家
えんや りんごの木 遠藤てるよ



『えんや りんごの木』

松谷 みよ子／文
遠藤 てるよ／絵
(偕成社) 定価 1,100 円 (税込)
(対象年齢 1 歳～)

「えんや りんごの木 めが でて ふくらんで」と、りんごが種から大きくなって、花が咲き、実がつき、赤くなる。さあ、その実を誰にあげる？ という、1978年から読み継がれているわらべうたの絵本です。わらべうたなので音程はあまり気にせずに、子どもをあやす時のトントントンという拍子で楽しく歌うように読んであげてください。途中であげる人（動物）を増やしても遊べます。絵はやさしく明快で、「さすが、長く読まれている絵本」と思える安心感があります。その上、昔っぽさを感じない可愛らしさが魅力です。

ちいさなふたりのいえさがし
たかおゆうこ 作・絵



『ちいさなふたりの いえさがし』

たかお ゆうこ／作・絵
(福音館書店) 定価 1,540 円 (税込)
(対象年齢 3 歳～)

小さなおじいさん、おばあさんがくるみを家にして住んでいました。ある日、くるみの家が壊れてしまいます。新しいくるみが実るのは、まだ先。ふたりは、新しい家を探しに出かけます。いちごの家、すいかの家、りんごの家、どの家も素敵でしたが、長く住むことはできず、たどりついた所は……。たかおゆうこさんは、長野県内を取材してこの絵本をつくりました。ですので、出てくる家は名産物ばかり。料理にも注目し、風景にも親しみを覚えながら読める 1 冊です。

※4/12～7/1の期間、森のおうち「たかお ゆうこ絵本原画展」で原画を展示予定

子育てニュース

健康なカラダづくりに留意した生活を



文部科学省の『全国体力・運動能力・運動習慣等調査』から、本県の小学生の運動時間は非常に短く、男児は全国45位、女児は全国で最も短いことが明らかにになりました。文部科学省が全国の小学5年生を対象に行った調査結果ですが、具体的な数値を見ると、女児は全国平均より50分近く短くなっています。幼児期から、体を動かすことの楽しさを感じる体験はとても大切ですが、運動時間が短いせいか、本県中学生の体力・運動能力は全国平均を下回る種目が多くなっています。

右下のグラフはむし歯のある小中学生と、裸眼視力1.0未満の小中学生の推移を示したものです。むし歯のある小中学生は確実に減少している一方、目の悪い小中学生は上昇傾向にあることがわかるグラフになっています。

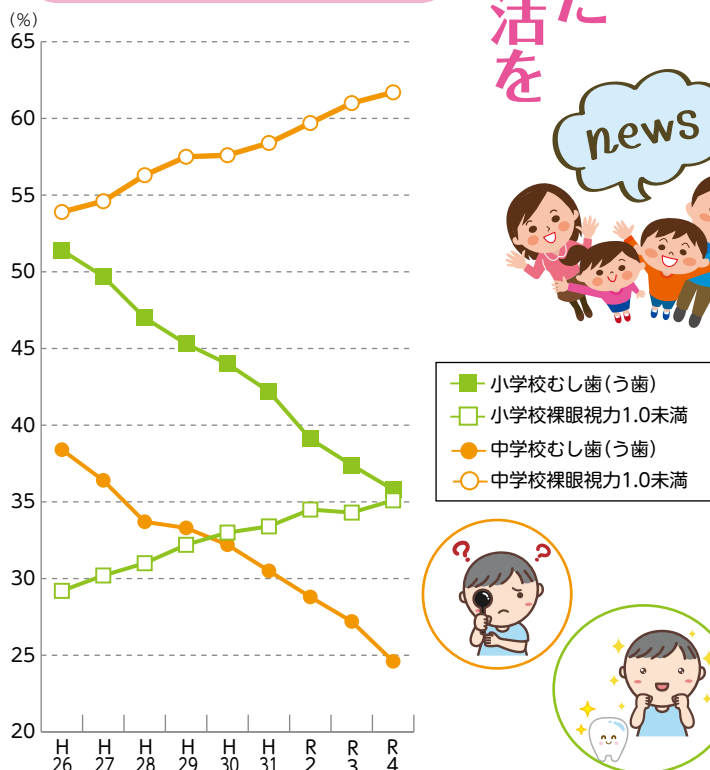
本県小学生女児の1週間の運動時間は全国最下位

(単位:分)

		小学生	
		男子	女子
1	大分	620.17	青森 388.48
2	北海道	598.62	北海道 383.33
3	兵庫	597.88	宮崎 375.20
4	沖縄	590.91	岩手 374.73
5	福岡	588.55	福井 373.85
6	和歌山	580.61	大分 366.36
7	大阪	577.92	長崎 360.21
8	宮崎	576.61	沖縄 349.27
9	佐賀	574.84	愛媛 349.14
10	神奈川	574.06	佐賀 345.65
11	岩手	570.54	和歌山 345.54
12	福井	567.07	秋田 345.12
13	秋田	561.82	東京 343.63
14	青森	560.41	山梨 341.00
15	山口	557.17	山口 338.35
16	奈良	557.07	広島 337.01
17	広島	556.95	石川 334.79
18	長崎	555.78	兵庫 333.38
19	三重	555.19	富山 331.34
20	東京	553.84	福岡 330.04
21	石川	553.10	熊本 329.98
22	山梨	552.40	島根 329.18
23	京都	551.37	高知 327.99
24	千葉	542.62	神奈川 326.78
25	愛媛	539.75	徳島 324.18
26	群馬	539.64	大阪 315.71
27	熊本	537.56	千葉 314.94
28	島根	536.29	岡山 313.91
29	徳島	527.67	鳥取 311.60
30	愛知	520.02	栃木 309.38
31	埼玉	519.40	三重 308.67
32	岡山	518.77	鹿児島 307.13
33	高知	516.96	山形 307.03
34	滋賀	514.73	岐阜 306.05
35	鳥取	510.64	茨城 305.12
36	岐阜	507.76	群馬 305.02
37	鹿児島	507.18	香川 303.70
38	栃木	507.07	奈良 301.63
39	富山	502.94	京都 296.84
40	静岡	497.38	滋賀 295.50
41	宮城	491.89	埼玉 294.00
42	香川	484.19	愛知 293.77
43	茨城	481.75	静岡 293.13
44	山形	478.05	新潟 284.16
45	長野	470.68	福島 276.77
46	新潟	469.75	宮城 276.56
47	福島	432.80	長野 276.42
	全国平均	543.20	全国平均 321.18

具体的な数値を見ると、平成26年度にむし歯があった小学生は51.4%でしたが、令和4年度は35.8%に低下。一方、裸眼視力1.0未満の小学生は29.2%から35.1%に増えていきます。中学生も同様な傾向で、むし歯は38.4%から24.6%に低下する一方、裸眼視力1.0未満は53.9%が61.7%に増加しています。幼児期から、目と歯の健康に留意した生活が大切です。

むし歯は減少、
増える裸眼視力1.0未満の子



園と小学校が学びでつながります

年のちがう子どもたちが集まって

「あのね、縄が地面についたらジャンプするんだよ。そうそう、じょうず。それをだんだん速くやっていくといいよ。」

にぎやかな声に誘われて窓の外を見ると、近所の子どもたちが集まって縄跳びをしています。小学3年生のお姉さんをはじめ、年の違う子どもたちが4人。それぞれが好きな跳び方に挑戦しています。とても穏やかな、日曜日の午後です。

年の小さな3人は、できるようになりたいて願ひ、何度も挑戦します。3年生のお姉さんは、腕前の違う3人それぞれに、ふさわしい声かけをしてくれていました。それを聞いて3人はまた夢中になって挑戦します。遊びの場でありながら、学びの場のようにも見えます。小学生と園児とが、同じ空間で実に自然につながっていました。その場にいる私の5歳の娘も、父親と2人で練習していた時はまるで別の姿です。



遊びのような場面を小学校の授業でも

安心して遊ぶことができる環境の中で、子どもたちは多くのことを学んでいきます。この考え方を生かして、園と小学校では幼児期の学びを学校教育につなげようとする取組が進んでいます。「幼保小の架け橋プログラム」と題し、子どもたちが本来もっている学ぶ力を園でも学校でも十分に発揮することができるよう、園と小学校の先生方が一緒になって保育や授業を考えると、いうものです。

例えば小学校生活科の「あきとあそぼう」の学習では、「ドングリでいろいろなおもちゃを作りたいな」という願ひのもと、大きさや形の違うドングリが山ほどある中で、様々な道具を使って、友だちと相談しながら好きなおもちゃを工夫して作り、遊んでいきます。学習の内容を踏まえた上で、自然な遊びの場面を授業の中で意図的に設定しています。このような授業では、子どもたちが、園での経験を生かし、遊びを通して学ぶことができます。

自分らしく学ぶことのできる環境の中で

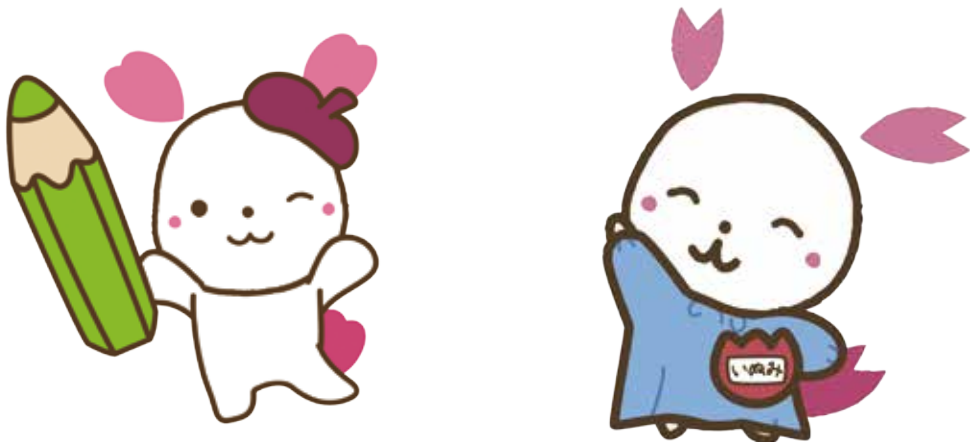
保護者の目線に立つと、「入学前に平仮名が書けるように」「縄跳びくらい跳べるようになってほしい」と期待をかけることがしばしばあります。そういう大人の思いのもとに設えられた場で子どもたちが学ぶこともたくさんありますが、子ども本来の学ぶ力が発揮される環境を整えることが大切です。

小学校に入学したその日、子どもたちの目は爛々と輝き、「今日から1年生だよ!」と全身で訴えてきます。そのエネルギーを糧に、ものすごい速さで成長していきます。ですが、だからといって学校に入ったからすぐに何でもできるようになる、というわけではありません。自分らしく学ぶことができる環境の中で育っていく姿を、じっくりと見守りたいものです。

縄跳びに挑戦していた子どもたちは、1週間後に見違えるほど上手に跳べるようになっていました。前跳び、あや跳び、後ろ跳び。それぞれの願ひが叶ったようです。



その好奇心は もっと広がる！



いずみ塾キャラクター「いぬみ」です。

今から始められる“楽しい学び”があります！

<https://izumijuku.co.jp>

無料体験 各校舎で受付中



——  いずみ塾® —— 長野県のいずみ塾ネットワーク ——

長野エリア

北長野校 026-219-1820
稲葉校 026-267-6633
西尾張部校 026-256-6633
三本柳校 026-285-0205
大豆島校 026-213-6627
今井駅前校 026-214-6115
篠ノ井駅前校 026-214-3095
千曲校 026-247-8820

東信エリア

上田西校 0268-71-5453
上田東校 0268-24-0543
上田原校 0268-28-0208
佐久平校 0267-88-6064
野沢校 0267-77-7405

松本エリア

豊科校 0263-73-6445
信大前校 0263-87-6584
清水山辺校 0263-87-8843
つかま校 0263-87-3175
南松本駅前校 0263-87-3070
村井校 0263-57-8650
塩尻駅前校 0263-52-9491
広丘駅前校 0263-87-3080

諏訪エリア

岡谷駅前校 0266-23-9412
下諏訪校 0266-28-8335
上諏訪校 0266-53-6886
諏訪南校 0266-57-0288
茅野駅前校 0266-82-6700
富士見校 0266-62-7601

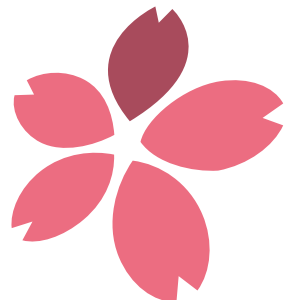
上伊那エリア

辰野校 0266-44-1244
箕輪校 0265-70-5867
伊那校 0265-71-7477
駒ヶ根校 0265-82-4384
宮田校 0265-85-3370

下伊那エリア

松川校 0265-36-2697
高森校 0265-35-7611
上郷黒田校 0265-48-5288
伊賀良校 0265-49-8350
飯田松尾校 0265-21-7755

無料体験会
開催中！



0120-72-8655

(いずみ塾本部)

本社受付時間：月～金／ 10:00-21:00
校舎受付時間：火～土／ 16:00-21:00

平均点からトップ校へ合格！

いずみ塾®

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！

腸活のお話

私たちの体は腸内細菌のバランスが乱れて腸内環境が悪くなると、便秘
や下痢、免疫力の低下など様々な不調を引き起こします。今回は私たちが
健やかに過ごすために大切な腸内環境を整える腸活のお話。



腸内細菌の種類



私たちの腸内には約1,000種類以上、約
100兆個以上の腸内細菌が住み着いていて、
重さにして約1.5kgにもなります。腸内細菌の
種類は、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つに大き
く分類されます。

腸内細菌のバランス

腸内細菌のバランスは善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7がベストとされ
ています。善玉菌は私たちの体に良い影響をもたらすものですが、悪玉菌
は様々な不調を引き起こします。日和見菌は善玉菌が優勢の時には無害
もしくは善玉菌の働きを助けてくれますが、悪玉菌が優勢になると悪玉
菌の働きを助けるので、有害なものになってしまいます。腸活により善玉
菌を優位に保つことで、腸内細菌の大半を占める日和見菌を味方につけ
ることが大切です。

腸内細菌の役割と特徴

それぞれの腸内細菌の主な働き(影響)と
特徴は次の通りです。

善玉菌

- 腸の蠕動運動を促進
- 消化吸収や便通の改善
- 免疫力の向上
- アレルギー症状の緩和

悪玉菌

- 肌荒れ ● 便秘 ● 肥満

日和見菌

- 善玉菌と悪玉菌の
どちらか優勢な方に
味方する



善玉菌を増やす腸活



腸活は腸内環境を整えるために、①バランスの良い食事、②質の良い睡眠、③適度な運動などをする活
動のことです。特に食事では、乳酸菌やビフィズス菌
を多く含む食品や、乳酸菌のエサになる食物繊維や
オリゴ糖を含む食品を積極的に取ることで、腸内環境を整えます。

善玉菌を 含む 主な食品	味噌・醤油・みりん・甘酒	麹菌
	ヨーグルト・キムチ・チーズ	乳酸菌
	酢・キムチ ヨーグルト	酢酸菌 ビフィズス菌
善玉菌の エサになる 主な食品	ごぼう・はちみつ・バナナ・ ブロッコリー・てんさい糖	オリゴ糖
	玄米・ライ麦・大豆	不溶性食物繊維
	大麦・かぼちゃ・納豆・トマト・ バナナ・海藻類・きのこ類	水溶性食物繊維

健やかな生活を送るために、みなさんも腸活に
チャレンジしてみてください！



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」が 第14回 マザーズセレクション大賞 2022受賞!!

主催：一般社団法人日本マザーズ協会

2年連続!!

※連続受賞：2021年度、2022年度



それいけ!
アンパンマン
©やなせたかし/フレーベル館・TMS-NTV

お子さまの学資金づくりに。



JAのこども共済「学資応援隊」

妊娠中（出生予定日の140日前）からご加入いただけます

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例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。

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（年払い口振替払い） 162,351円
●払込共済掛金総額 2,922,318円
●給付総額 3,000,000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

（2023年4月現在）

Web限定
先着
45,000
名様

「こども共済」資料請求 キャンペーン

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 レッグウォーマー プレゼント!!



応募締切 **2024年3月28日まで**

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。※パッケージ通送料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は、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。

共済金のお支払いには所定の条件があります。

●ご加入にあたりましては、お近くのJA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、大地と地域のまらい。JAグループ

23481050075