

朝食

朝ごはん、
しっかり食べさせている？



なぜ、朝ごはんが大事なのかしら…

1日のスタートは朝食から

大切です！朝ごはん

朝ごはんは、特に午前中のエネルギーのもとになります。心身の健康だけでなく、脳にも影響を及ぼし、学習の効果が上がると言われています。朝ごはんを食べるためには、まず、「早起き」から始めたいものです。早起きを習慣とすれば、早く寝るようになります。起きてしばらく時間が経つとお腹がすくので、食欲もわいてきます。また、子どもと一緒に朝ごはんを食べながら、朝の体調や一日の予定などを確認すると安心です。



私のオススメ！

忙しい朝にぴったりの『朝ごはん簡単レシピ』よ。
作ってみてね。

電子レンジや
ストック食品を
上手に使える
簡単にできるわよ。

パンやおにぎりに
1品プラスすると
栄養バランスが
ぐっとよくなるわ



すごもり卵 (1人分)

キャベツ 80g
卵 1個
ミニトマト 2個
粉チーズ 大さじ1/2
バター 5g
塩 0.5g
こしょう 少々

- ①キャベツはせん切りにする。ミニトマトは2つに切る。
- ②器にキャベツをしき、バターをとろとろにちらし、卵をおとす。卵が破裂しないように卵黄の膜に爪楊枝で数箇所穴をあけておく。
- ③粉チーズ、ミニトマトをちらし、ラップをして電子レンジで1分半から2分加熱する。



チーズスティック (4人分)

食パン 2枚
バター 小さじ2
粉チーズ 大さじ2
①食パンはバターをぬって粉チーズをかける。
②オーブントースターで焦げめがつくまで焼き、スティック状に切る。



レタス納豆 (4人分)

レタス 160g
納豆 3パック(150g)
付属のたれ
①レタスは1cm幅のせん切りにする。
②納豆と付属のたれとレタスを混ぜ合わせる。

その他にも、給食の献立や朝ごはん、弁当作りの参考になるレシピをわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご活用ください。

北九州市 学校給食レシピ集

検索

北九州市のホームページ <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/>
[右下から] 組織▶教育委員会▶学校保健課▶学校給食レシピ集

体力・健康

からだは、元気かな？



ひまわり小学校の校長先生

運動やスポーツに親しむことで体力が向上します。

様々な運動やスポーツで体を動かすことによって得られる体力は、人間の活動の源となるものです。

からだを積極的に動かすことは、
子どもの成長にとって大切です。

体力の低下は、将来的に生活習慣病の増加や
ストレスに対する抵抗力の低下などが、懸念されます。



子どもは、遊びが仕事です。

遊びには「学び」がいっぱい！

遊びは、子どもの心の成長にとっても大切です。子どもは遊びを通して、感覚を働かせたり、体を動かしたりものをつくったり、想像したりします。

子どもにとって、遊びがいかに大切か、もう一度考えてみませんか。

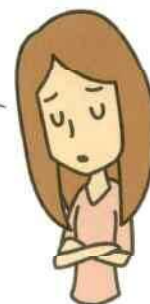


子どもには体をしっかり使って
遊ばせることが大切です。

運動すると、どんないいことがあるのかしら…

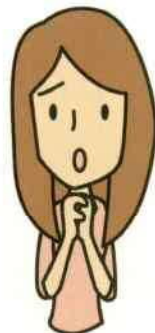
運動の効果

- 汗をながし、楽しく運動することにより、心と体を気持ちよくさせ、生活のリズムを規則正しくします。
- 血液の状態がよくなり、健康になります。
- 姿勢をよくして、太りすぎを防止します。



「よく食べ、よく動き、よく眠る」

家庭学習



家庭学習について知りたいのですが…
時間やどんなことをすればいいのか教えて。

家庭での学習時間のめやす

学年×10分くらい

小学1年生 およそ10分～20分くらい

小学3年生 およそ30分～40分くらい

小学5年生 およそ50分～60分くらい

まず、宿題から

教科書を声に出して読む

文字を書く練習をする

好きな本を読む など



子どもの家庭学習を見守り、励ましましょう

学習習慣を身に付けさせるためにまず重要なことは、「子どもの自発性を待つ」親の辛抱強さです。自発的な学習がなかなかできないことにいらだち、「早く勉強しなさい」を連発すると、子どもは言われなしくなくなり、自発的にやり始めたささいなことを見つけ、その機を逃さずに認める「がんばっているね」の言葉で、自発的行動を勇気づけることがコツです。



学習習慣をつけるポイント

- ① 毎日「机に向かう」習慣を!
- ② 時間を決めて、まずは宿題を!
- ③ 進んで予習と復習を!
- ④ 持ち物の準備は前日に!

入学当初には、①と④の習慣付けを心がけるといいですね。
宿題があるときは、先にすませてから遊ぶように約束を決めましょう。
学年が進むにつれて家庭学習の仕方も変わってきます。



テレビを見る時間やゲームをする時間など家庭のルールを決めるといいわよ。

うちでは、「食事の時間はテレビを消す」「ゲームをするのは1日30分」などのルールを決めているのよ。
それぞれの家庭の事情に合わせて、子どもとよく話し合って決めると、約束が守りやすくなるわよ。

※学校で配布される「家庭学習チャレンジハンドブック」をご覧ください、参考にさせていただきます。

とく
読

しよ
書

①

子どもに本を読ませたいけど、
どんな本がいいのかな…



まずは、お子さんの興味や関心のある本を選ぶことです。
下記は、これまで読み継がれてきた低学年用図書の一部
です。参考にしてくださいね。

感動する本との
出会いを大切に!

おすすめ図書 パート1



あおい目のこねこ
あけいんかんしよてん
福音館書店
エゴン・マセーチン



エルマーのぼうけん
あけいんかんしよてん
福音館書店
ルース・スタイルス・ガネット



きいろいばけつ
あかね書房
もりやまみやこ



いはいやえん
あけいんかんしよてん
福音館書店
中川 季枝子



くまの子ウーフ
ボブラ社
神沢 利子



じゃんけんねこ
あかね書房
佐藤 さとる



チム・ラビットのぼうけん
どうしん社
童心社
アリソン・アトリー

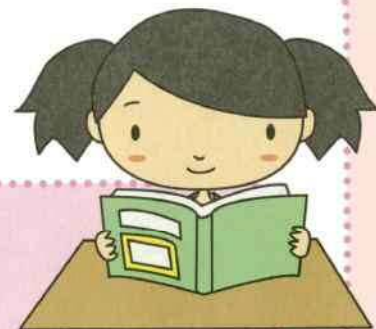


「読み聞かせ」って大切ですね!

文字が読めるようになると、つい「自分で読みなさい」と言いがちです。しかし、子どもは耳から入る言葉で、よりイメージする力や思考力を高めます。耳から入る言葉は、目から入る言葉とは違う機能を高めるのです。育児は「育耳(いくじ)」だとも言えます。人の言葉を聴く耳を育てることは、その後の子どもの人生にとって、とても大事です。何より親子でのふれ合いや対話のきっかけになり、大人自身の耳も育ちます。「小学生になったのだから」と思わずに、読み聞かせをどんどんしてあげましょう。

とく 読 書 ②

おすすめ図書 パート2



なぞなぞのすきな女の子
著者 松岡 亮子
発行 学習研究社
発行年 2007年



ぼくは王さま
著者 寺村 輝夫
発行 理論社
発行年 2007年



はじめてのキャンプ
著者 林 明子
発行 福音館書店
発行年 2007年



どうさん おはなしして
著者 アーノルド・ローベル
発行 文化出版局
発行年 2007年



ものぐさトミー
著者 ペーン・デュボア
発行 岩波書店
発行年 2007年



もりのへなそうる
著者 中川 季枝子
発行 福音館書店
発行年 2007年



おいしいのぼうけん
著者 重心社
発行 重心社
発行年 2007年

市立図書館を利用しましょう

各区ごとに北九州市立の図書館があり、無料で本が借りられます。

「こどもと母のとしょかん」には、子どもたちが喜びそうな本がいっぱいです。

『図書館カード』をつくれば、どの市立図書館でも本を借りることができます、

ひとり10冊まで、2週間借りることができますよ。

『図書館カード』は、もよりの図書館でつくれます。



子育て 座談会

うちの子どもは、
学校でお友達とよくけんかするみたいで心配なの。理由を聞いてもよく分からなくて。どうしたらいいのかしら…



子どもが、だんだん私の言うことを聞かなくなつて、口答えもするようになったわ。どうしてかしら…

1年生になったのに、できないことも多くて…つい、叱ってしまうよ。

みんな、子育ての悩みがいっぱいね。私もそうだったわ。
幼稚園後半から1年生にかけては、心も体も大きく成長するときよ。自立心も強くなって、自分なりの思いも言えるようになるけど、まだまだ自己中心的なところも残っているの。
私は、子どもの成長をながい目でみて、温かく見守るように心がけてきたわ。

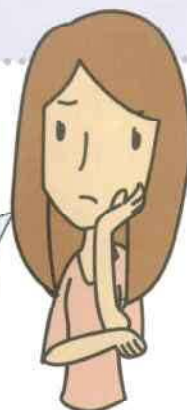
子どもたちは、集団生活を通して、少しずつ自分の気持ちを調整したり、善悪の判断ができたりするようになります。学校は、教科学習だけではなく、社会のきまりを学ぶ大切なところです。子どもたちは、家庭や学校、地域の中で育っています。学校も家庭も子どもの成長を願う気持ちは同じですね。ともに連携しながら、子育てすることが大事です。

子どもの心を開き幸せにする、魔法の言葉を聞いたことがあります。それは、子どもが帰宅した時に「おかえりなさい。今日一日何か“楽しいこと”あった？」と尋ねてあげる言葉です。いやなことや、苦しいことばかりにとらわれるのではなく、少々つらいことや、苦しいことはあっても、楽しいことに注意を集められるような心をはぐくみたいものです。



学校への相談

学校での子どもの様子を
知りたいときや
心配ごとがあるときは、
どうしたらいいのでしょうか…



まず、担任の先生に相談！

お子さんの話や連絡帳では、よく分からないことや子ども同士のトラブルなどがあった場合は、まず担任の先生に尋ねてみましょう。

特に、子ども同士のけんかなどのトラブルについては、子どもからの一方的な情報になりがちです。正確な事情を先生から聞いたり、対処方法を相談されたりするとよいでしょう。

学校では、担任の先生だけでなく教務主任、校長、教頭、養護教諭(保健室の先生)など先生たち全員で学校の子どもたちを見守っています。気軽に相談してください。

どうぞ、私たちにご相談ください。
おうちの方と一緒に
考え合っていきたいと思います。



スクールカウンセラーへの相談もできます

学校には、スクールカウンセラー(心の専門家)が定期的に来ます。

お子さまに関する悩みや子育ての疑問などを相談できます。

詳しくは、学校からのプリントなどでお知らせしますので、このようなシステムの利用も考えてみられてはいかがでしょうか。