



まごころクイズ



郷土の英雄である畠山重忠公は、何時代に活躍した武将でしょうか？

1. 奈良時代
2. 鎌倉時代
3. 室町時代
4. 江戸時代

※しげただくと重忠様は、郷土の英雄である畠山重忠公の応援団長と副応援団長です。

QRコードから応募または、ハガキに『郵便番号、住所、氏名、連絡先、ご感想やご意見』を明記のうえ、令和4年8月31日(水)(消印有効)までに以下のあて先へ。正解者の中から、抽選で3名様にふっかちゃんグッズをプレゼントします。

深谷市教育委員会生涯学習スポーツ振興課「まごころ」担当へ
TEL 572-9581 アドレス syogai@city.fukaya.saitama.jp



親子でクッキング♪

心の安定や平常心のためにセロトニンの分泌を促そう！
給食でも人気のスープだよ♪



スタミナスープ

- (材料) 4人分
- 油 小さじ1
 - にんにく (みじん切り) 小さじ1/2
 - にんじん 50g
 - 豚肉 100g
 - たまねぎ 100g
 - 水 800cc
 - だいこん 100g
 - じゃがいも 100g
 - 豆腐 100g
 - コンソメ または中華だし 5g
 - みそ 50g
 - ねぎ 50g
 - 牛乳 50cc

- (作り方)
- ① にんじん・だいこんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、じゃがいもは厚めのいちょう切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
 - ② 鍋に油を熱し、にんにくに香りが出るまで炒める。
 - ③ にんじんを入れ軽く炒めたら、豚肉を入れ、色が変わるまでしっかり炒める。
 - ④ 玉ねぎを入れ、しんなりしたら水を入れる。
 - ⑤ だいこん、じゃがいもを入れ、野菜に火が通ったら、豆腐を入れ、コンソメ・みそで味付けする。
 - ⑥ ねぎ、牛乳を入れて仕上げる。



セロトニンとは、心のバランスを整えてくれる脳内物質です。心を安定させ、幸せを感じやすい働きを持つといわれています。セロトニンをしっかり分泌させるためには、素となる食材を摂ることが有効です。牛乳・大豆製品などに含まれるトリプトファン、にんにく、しょうがに含まれるビタミンB6、ジャガイモなどの炭水化物と一緒に摂るとよいでしょう！

(文：市内小学校栄養教諭)

家庭教育だより

まごころ



編集・発行 深谷市教育委員会 生涯学習スポーツ振興課
家庭教育だより「まごころ」編集委員会
〒366-8501 深谷市仲町 11-1 TEL048-572-9581



No.48
令和4年8月号

周りの人に、感謝の気持ちを伝えていますか？感謝の気持ちを伝える身近な方法として、相手に「ありがとう」と言葉に出すことです。「ありがとう」の一言で、お互い笑顔になることができるでしょう。

今号では、感謝の気持ちとあいさつに焦点を当てた記事をピックアップしました。相手に感謝の気持ちを伝えられているか振り返ってみましょう♪



子育てのおもいで



『家族へのありがとう』

私は、家族に常に「ありがとう」と思うことや、伝えることはとても難しいことだと感じています。〈このくらいあたりまえ〉とついついそっけなくしたり、〈もっとこうしてほしい〉と要求してしまいます。

あたりまえの日常の中で、『ありがとう』と言葉や態度で伝えることは、とても〇〇のいること。〇〇に入る言葉は、人によってちがうかも。意識？努力？勇氣？私の場合は、心のゆとりです。

私には、子どもが3人います。産まれてきてくれて、生きていてくれて、それだけで最大の『ありがとう』のはずが、些細なことでも叱ってばかりが現実。そんな生活の中でも、心のゆとりを持って、『ありがとう』を日常的に伝えてみると、子どもたちは、満面の笑顔で、『うん』と答えてくれます。今年の母の日、子どもたちが協力して、紙製の花束を作ってプレゼントしてくれました(右写真)。

『ありがとうをあたりまえに』。愛を伝えたり、受け取ったり、これからもこころのゆとりのバロメータとして『ありがとう』を大切な家族に伝えていきたいと思う出来事でした。

(豊里中学校 保護者)



子どもたちからのプレゼント



子育てのおもいで大募集！



深谷市では、「子育てのおもいで」に関するお便りを募集しております。ご応募いただいたかたの中から、当選されたかたには、地域通貨ネギーを1,000円分プレゼントいたします。皆様のご応募お待ちしております。

- ※子育てにおける思い出を自由にお書きください。
- ※文字数は、200字以上240字以内とします。
- ※当選された方の記事は、今後の家庭教育だより「まごころ」に掲載させていただく予定です。
- ※応募者の中から当選された1名様に地域通貨1,000ネギーをプレゼントします。
- ※応募方法については、右のQRコードから応募もしくは、郵送にてご応募ください。

また、郵送で応募されるかたは、子育てにおける思い出を原稿用紙に記述し、郵便番号、住所、氏名、連絡先を明記のうえ、担当まで郵送ください。(令和4年8月31日(水)(消印有効)までに以下のあて先へ。)

深谷市教育委員会生涯学習スポーツ振興課「まごころ」担当
TEL 572-9581 アドレス syogai@city.fukaya.saitama.jp



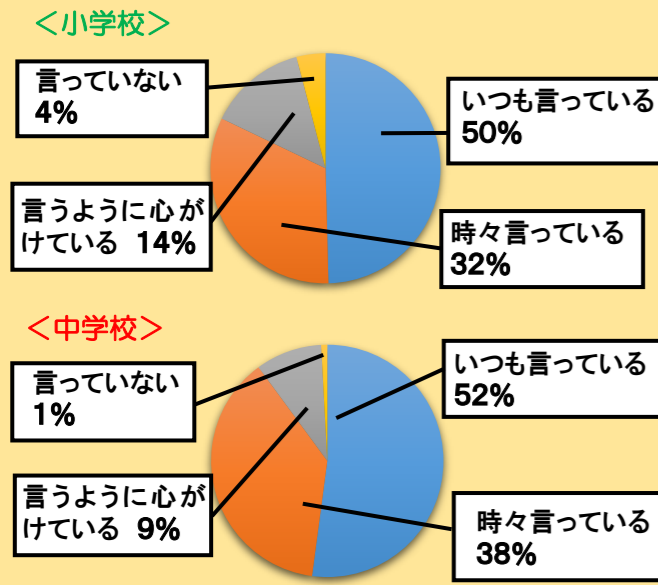
「あいさつ」が育む豊かな心



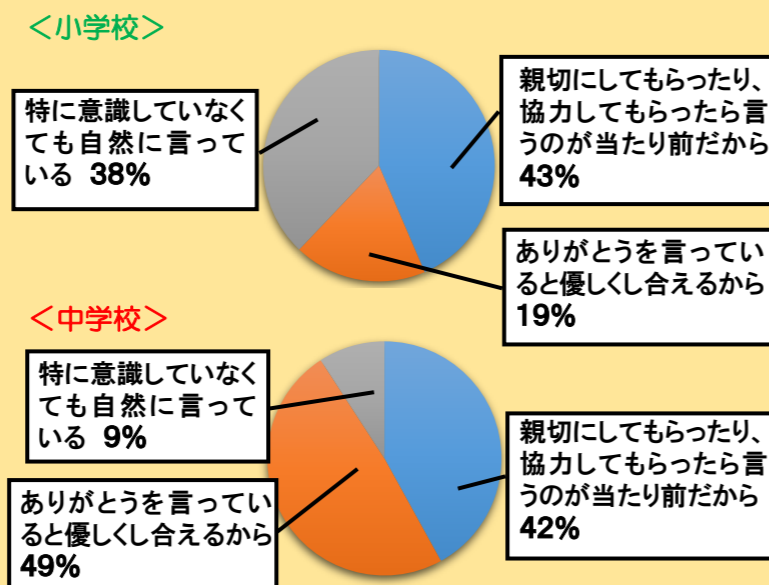
今号では、市内小中学生のあいさつ実施状況^{じょうきょうはあく}を把握するため、アンケート調査を行いました。下のグラフは、市内の一部の小中学校で実施したアンケート調査の結果です。グラフ1を見ると、家族と生活している中で「ありがとう」を「いつも言っている」、「時々言っている」、「言うように心がけている」と回答した児童・生徒は、小中学校ともに95%以上いました。深谷市子どもたちはありがとうのあいさつが身につけていることがわかりました。

また、グラフ2を見ると、中学校で「ありがとうを言っていると優しくし合えるから」と回答した割合は、小学校の2倍以上ありました。小学校では、特に意識しなくても自然に言っている」と回答した割合は、中学校の4倍以上であり、学年が上がるにつれて、思いやりの心を意識して、あいさつをしていることが考えられます。

【グラフ1】家族と生活している中で、「ありがとう」を言っている割合



【グラフ2】グラフ1で「いつも言っている」、「時々言っている」、「言うように心がけている」と回答した理由について



※グラフ1, 2は小学校5・6年生、中学校2年生を対象に作成

「おはよう」「ありがとう」「ごめんなさい」などあいさつは、人と心地よく関わり合う大切な言葉です。だからこそ、子どものうちから身につけてほしいと思います。

日常生活の場で大人があいさつを交わしている姿が子どものお手本になります。家族など、近い関係でもあいさつやお礼を言われれば嬉しいですし、かわわりをスムーズにします。それだけでなく、人間性豊かな「自分」をつくっていくためにもとても大切なことです。あいさつには、5つの力があるといわれます。

①感謝を伝えられる

ありがとうは直接的に感謝を伝える手段。気持ちを込めてあいさつすれば、相手にもきっと伝わるはず、喜ばれるでしょう。

②存在を認めているということを示せる

あいさつは相手がいるのが分かったからするもの。承認欲求を満たす役割ももっています。

③仲良くなるきっかけになる

何回もあいさつすることで親しみが生まれ、その後のコミュニケーションに繋がります。

④印象のよさを与えられる

第一印象は持続するといえます。あいさつは出会ってすぐするものですから、自分の印象を大きく左右するのです。

⑤緊張をほぐせる

緊張していてもあいさつをされるとほっとしますし、自分も声を出すことで緊張が解かれるのです。

たかがあいさつですが、とても奥深いものですね。子どものためにも自分のためにも、まずは家族間、親しい間柄^{あいだから}でのあいさつを抵抗なくできるように努力しましょう。あいさつは、人と人を繋ぐ心の架け橋^かです。あいさつで、今日も1日いい気持ち♪

(文：深谷市社会教育指導員)

★【わが校自慢】★

花園小学校

令和4年6月10日、花園小学校は「開校150年」を迎えました。これまでに多くの卒業生を送り出し、親子3代花園小学校出身というご家庭もあります。また、花園地区には多くの住宅が建ち、この地で新しい生活を始める方々もいらっしゃいます。花園小学校は、北側に秩父鉄道が走り、南側には荒川が流れるという、どこか懐かしさを感じさせる風景の中にあります。

726名の児童が通う花園小学校は、「元気と笑顔 夢と思いやり あふれる 学校」です。先日、清掃の時間に、6年生の思いやりある行動を見かけました。下級生が理科や生活の授業で活用している学校の観察園を美しく保つために、手分けして手際よく清掃を進めていました。日常の中の美しい瞬間^{しゅんかん}でした。

さらに、地域の方々のご協力もあり、児童の健やかな日常が守られています。地域の方が植えてくださったアサガオは、私たち教職員や児童の心に安らぎを与えています。

こうした子ども同士の関わりや、地域の方などとの繋がりによって、子どもたちの心の中に「花園小学校」を大切に思う気持ちが育まれています。



きずな あいさつが繋ぐ心の絆



「おはようございます」生徒の元気なあいさつが教室に響きます。朝の会の始まりです。

「〇〇さん」「はい、元気です」朝の健康観察です。担任の先生や保健委員が生徒の名前を呼び、呼ばれた生徒が答えます。これから一日、元気に学校生活を送れるか、担任の先生が生徒一人ひとりの顔色や表情、声の調子を観察します。学校での毎朝のいつもの光景ですがとても大事なひと時です。

ご家庭でも起床時に「〇〇くん、〇〇ちゃん、おはよう」と声をかけ、お子さんの様子を観察してみてください。体調の変化に気がつきます。帰宅時には「ただいま」の声の調子で心の調子にも気がつきます。

何気ないあいさつ、何気ないいつもの声かけが先生や生徒、親と子の絆を育みます。忙しい毎日ですが、忙しい毎日だからこそ、大切にしたいものです。「おはよう」「ただいま」「お帰りなさい」「ありがとう」言われてうれしい言葉ばかりです。言われてうれしい言葉をたくさん、たくさん、お子さんにかけてください。

中学生になると反応がなかったり、無口になるかもしれませんが、言葉や気持ちはきちんと伝わっていますし、受け止めてくれています。「あれしなさい、これしなさい」の指示は少し控えめに、「〇〇してくれてありがとう」の声かけを多くしてみてください。

振り返ると子育てはあっという間です。ぜひ、子育てを楽しんで、育ちゆく我が子の心と体の成長を見守っていきましょう。

(文：市内中学校養護教諭)