



～未就学児の保護者の皆さまへ～

こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。子育てに関する情報を皆様へお届けするために家庭教育通信を発行しています。今年度も年に5回ほど、通信を出していく予定です。どうぞよろしくをお願いします。

### 栄養バランスが良くなる食材

栄養バランスの良い食事は、子どもの成長にとっても大切ですが、食事を作るだけでも大変な事です。そこで、「ちょい足し食材」を使って、簡単に栄養バランスの良い食事にしましょう！

- ① ちりめんじゃこ・桜エビ  
子どもにも食べやすく、たんぱく質やカルシウムが豊富。じゃこには、ビタミンDも豊富。
- ② ゆで大豆  
たんぱく質、食物繊維等、不足しがちな栄養素がたっぷり。常備して汁物、サラダ、カレーなどにも。
- ③ 花かつお  
アミノ酸やミネラルなどを含んだとても栄養バランスの良い食材。味も良くなるので、何にでもちょい足しを。
- ④ ごま  
ビタミンB群、鉄やカルシウム、良質の油、アミノ酸や食物繊維も豊富。日々の食事にちょい足しを。
- ⑤ 緑の野菜  
ピーマン、インゲン、パセリ、ネギ等  
はみじん切りで冷凍。どんどん使い、葉酸やクロロフィルを摂って。

### 子どもの話を聞くという事

赤ちゃんの時にご家庭でたくさん話しかけると、赤ちゃんの言葉が発達しやすくなりますね。

話せるようになってからは「子どもの話を聞く」という事も大切になってきます。「パパ（ママ）あのね」と言ってきた時は、もちろん話を聞かれると思いますが、自分から話さない時は、こんな聞き方をしてみましょう。

「今日、（保育園で）だれと遊んだの？」  
「お昼ご飯にどんなお野菜が出たの？」  
「帰りの会で、先生はなんて言われたの？」  
といった「だれが」「どこで」「なにを」「どうした」を子どもが答えるような質問をすると、今日の事を思い出しやすくなりますし、そこから、話すきっかけができます。答えが単語で終わった時は、その単語から次の言葉を引き出す聞き方をしましょう。

「今日の事を思い出す」「思い出したことを、人にわかるように話す」という能力は、毎日の積み重ねで身に付きます。毎日聞いてもらえるとだんだん話すのも上手になり、聞いてほしくてよく覚えたり、観察したりするようになります。ぜひ、ご家庭で積極的に聞いてあげてほしいと思います。

でも「うちの子、聞いてもなかなか話さないわ」という方、あせらなくて大丈夫です。「家族が子どもの話を楽しんで聞く」「子どもが喜んで話す」ことを少しずつでも続けていけば、いつの間にか身に付きます。

言葉も発達し、記憶力も鍛えられ、自己肯定感も高まる「子どもの話を聞く」という事を楽しみながらやってみてください。

家庭教育支援員  
清田智子  
菊池市教育委員会  
生涯学習課  
Tel 25-7232

