

東濃地区の子育て・親育ち通信

# 家庭教育 なう No.8

2020年9月発行

恵那県事務所振興防災課 家庭教育担当 奥村  
〒509-7203 恵那市長島町正家後田 1067-71

TEL 0573-26-1111<内線 209>

FAX 0573-25-7129

MAIL okumura-tamiko@pref.gifu.lg.jp

家庭教育「なう」は、恵那県事務所のHPからご覧いただくことができます。

家庭教育「なう」QRコード →



## 在宅取組型家庭教育学級に取り組んだ学校を紹介します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、家族と過ごす時間が多くなった今、在宅取組型家庭教育学級が親子の絆を深めます。

### 中学校家庭教育学級の紹介



## 多治見市立平和中学校 在宅取組型 「つながるプロジェクト」

～つながろう平和中、つなげよう今を未来へ！～

取組期間 令和2年5月18日(月)～

第1回締切 5月25日(月)

第2回締切 6月学校再開日

最終締切 6月30日(火)

参加者 全校生徒 全校保護者

友だち・先生・学校とのつながりを感じ、親子の会話のきっかけを作り、

### 親子の絆が深まる在宅取組型家庭教育学級

コロナ禍による突然の一斉休校。平和中学校では、昨年度末に、新年度の家庭教育委員長 水野康子さんが、「休校期間中、何かやらなければ子どもが不安になる。何か題材があると、親子で話ができるきっかけになる。」と考案、「つながるプロジェクト」を立案しました。5月からのスタートに向けて、準備を進め、案内文と取組用紙を、先生が課題を各家庭へ配るときに、課題と一緒に手渡して配付しました。

#### 内容

休校期間中の時間を、自分が今できること、これからやってみようこと、などについて考える時間と捉える。3密が言われる中、友達・先生・学校、そして、家族とのつながりを感じながら、安心して中学校生活を送ることができるようにする。

「つながろう平和中、つなげよう今を未来へ！」の取組用紙に記入

テーマ① My challenge・・・

テーマ② My future・・・

テーマ③ My message・・・

提出された用紙の内容をまとめ、「つながる通信」として、家庭教育委員会より配付。

#### 平和中学校つながるプロジェクトのご案内

桜の季節が過ぎ、いつの間にか新緑がまぶしい季節となりました。突然の一斉休校が始まり2か月となりますが、いろいろな思いの中で過ごされていると思います。各ご家庭でも工夫を凝らしながら、ステイホームの時間を過ごされていることと思います。子供たちの学習や日常生活など不安は尽きないところですが、今のこの時間を自分ができること、これからやってみようことなどについて考える時間と捉え、また、人と人の距離を置くということが盛んに言われる中、友達や先生・学校とのつながりを感じ、親子の会話のきっかけとなればと思います。「平和中学校つながるプロジェクト」を考えてみました。お子さんにご記入いただき、提出していただきたいと思っております。お忙しいこととはありますが、ご参加いただけると幸いです。

記

#### 1. 内容

「つながろう平和中、つなげよう今を未来へ！」にご記入ください。

テーマ① My challenge・・・

テーマ② My future・・・

テーマ③ My message・・・

この3つのテーマについて、自分の思いつく限り書いてください。

テーマ①②については、ぜひ、ご家族で話をさせていただけると幸いです。

#### 2. 提出先

平和中学校

#### 3. 提出日

第1回締め切り：5月25日(月) \*先生へ提出する課題と一緒に提出してください。

第2回締め切り：6月の学校再開日

最終締め切り：6月30日(火)

すぐには、記入できないこともあるかと思いますが、お休みの間にゆっくり考えてください。提出いただいたご意見は、「つながる通信」として、家庭教育委員会より配布させていただきます。保護者の方につきましては、できるだけお父さんが提出できるよう、お子さんにアドバイスなどしていただくと助かります。

手渡して配付した案内

**つながろう平和中、つなげよう今を未来へ!**  
 当たり前だと思っていた日常が一変した今、何を考え、どんなふうに過ごしていますか?  
 今できることを考え、仲間と先生と家族とつながろう。 テーマ①と②はどちらか一つでもOKです。

**テーマ① My challenge**・・・  
 親子で料理・マスク作り、一人で歌づくり、毎日行っていたことなど、チャレンジしようと思ったけど失敗してしまったり、お休みの間に失敗したと、休みの間の失敗が思い出になった出来事 など。  
 家のマスクが少なくなったため、母とマスクを作りました。何度も針をさしていたけれど、なんとかできました。

**テーマ② My future**・・・  
 新しい学校のスタート!! これからの目標を決めるため、将来の夢ややりたい自分を言葉にしてみよう。  
 困。てる人がいたら助けてあげられるような人になりたい。

**テーマ③ My message**・・・  
 友達へ、新しいクラスへ、先生へ、今、自分が伝えたいこと。  
 不安なところもあるけど、おいてあげられないようにがんばります。

**つながろう平和中、つなげよう今を未来へ!**  
 当たり前だと思っていた日常が一変した今、何を考え、どんなふうに過ごしていますか?  
 今できることを考え、仲間と先生と家族とつながろう。 テーマ①と②はどちらか一つでもOKです。

**テーマ① My challenge**・・・  
 親子で料理・マスク作り、一人で歌づくり、毎日行っていたことなど、チャレンジしようと思ったけど失敗してしまったり、お休みの間に失敗したと、休みの間の失敗が思い出になった出来事 など。  
 ・家族分の歌づくり  
 ・筋トレと柔軟性エクササイズ

**テーマ② My future**・・・  
 新しい学校のスタート!! これからの目標を決めるため、将来の夢ややりたい自分を言葉にしてみよう。  
 ・医療関係の仕事につきたい。  
 ・英語をマスターしたい。

**テーマ③ My message**・・・  
 友達へ、新しいクラスへ、先生へ、今、自分が伝えたいこと。  
 ・コロナ時期にがんばって、互いに助け合、乗り越えていきたい。

**つながろう平和中、つなげよう今を未来へ!**  
 当たり前だと思っていた日常が一変した今、何を考え、どんなふうに過ごしていますか?  
 今できることを考え、仲間と先生と家族とつながろう。 テーマ①と②はどちらか一つでもOKです。

**テーマ① My challenge**・・・  
 親子で料理・マスク作り、一人で歌づくり、毎日行っていたことなど、チャレンジしようと思ったけど失敗してしまったり、お休みの間に失敗したと、休みの間の失敗が思い出になった出来事 など。  
 ・お母さんと料理。  
 ・サッカーのリフティングが難しい技にチャレンジしたけど、水戸川練習場でもできなかった。  
 ・サッカートレーニングは毎日行っていた。

**テーマ② My future**・・・  
 新しい学校のスタート!! これからの目標を決めるため、将来の夢ややりたい自分を言葉にしてみよう。  
 ツッカー選手が目標の夢。  
 そのために、よく練習して、できるだけ何でもくり返す。一回できたら満足せず、何回もできるように努力する。  
 自分にしかできないところを伸ばして見つけること。

**テーマ③ My message**・・・  
 友達へ、新しいクラスへ、先生へ、今、自分が伝えたいこと。  
 先生、友達へ、  
 去年、一週間お休みの先生、友達1年間お話をありがとうございました。今年もよろしくおねがいします。  
 去年違うクラスで友達まで話したことをいざやりあわせて、たくさん話して仲良くなくて、どうしようかとおねがいします。

**My future** **My message** **My challenge**

**つながるかわら版 1年生号**

**My future** **My message** **My challenge**

**つながるかわら版 2年生号**

**My future** **My message** **My challenge**

**つながるかわら版 3年生号**

**My future** **My message** **My challenge**

取組用紙

**多治見が誇るボクシング世界王者の田中恒成さんから平和中学校の皆さんにメッセージを頂きました。**

こんにちは、田中恒成です。平和中学校の皆さんにメッセージを送りたいと思います。今、皆さんの地域も日本も世界中も、コロナウイルスで大変なことになっていますが、友だちと一緒に勉強したり、運動したり遊んだりなど、楽しいことがないと心の元気もどんどんなくなっていくと思います。そんな時に、私はボクシングの世界チャンピオンとして、人に何かを伝えていかなければいけない立場であり、試合ができない今、テレビの放送もないなかで、SNSなど自分が何かを発信する方法を考えなければならぬと思います。そして、人に伝えるにはどうすればいいのかが、自分ができるのかを考え、自分の誕生日である6月15日からYouTubeを始めることにしました。私は自分のことを話したり、自分を撮る自撮りというのがめちゃくちゃ苦手で、むしろ嫌いでした。でも、この状況でできるのはこれだと考えて始めてみると、なんでそんなに嫌だったのかかわからないくらい、意外と大丈夫でした。良かったですね!

今回のコロナのように、人は初めてのことであったり、初めて人と出会ったりすると、困ったり驚いたりいろいろな感情をもつと思いますが、初めてというのは自分が変わるチャンスでもあります。例えば、いじめられているとか、それを見て見ぬふりをしているとか。勉強やスポーツに一生懸命取り組んでいない、親や兄弟やクラスメートに優しくできない、あるいは本当はやりたけどみんながやっていないからできない...。そんな思いを持っていて、変わりたいと思っている人がいるならば、まず少しの行動を起こしてみてください。その少しの行動で少しの変化が起きれば、そこからどんどん変わっていきます。この人はこうだからこうして欲しいとか、他人を変えるのは難しいですが、自分自身が変わりたいと本気で考えて行動してみると絶対変えられるので、今を変えるきっかけにしてください。

自分は、まだまだ続くこのコロナの期間に、どんどん変わっていきたくと思っています。みんなと協力して、日本のそして世界のコロナを収めていくと同時に、いっぱい努力していっぱい考えて、差をつけられる期間にもしたいと思います。

今をどう過ごすかは自分次第だと思うので、変わりたいと思っていたり、やりたい事やもつことうしたいということがあんなら、今一生懸命取り組んでみてください。一緒に頑張っていきたいと思います。

**プロフィール**  
 岐阜県多治見市出身  
 中央大学経済学部卒  
 第17代、OPBF 世界太平洋ミッドムーン級王者、  
 元 WBO 世界ミニムーン級王者、  
 元 WBO 世界ライトフライ級王者、  
 元 WBO 世界フライ級スーパー王者、  
 井上尚弥と並ぶ日本最年少タイ記録となるプロ  
 2 階級制覇王者、  
 3 階級制覇王者。

家庭教育委員作成の「つながるかわら版」

平和中学校 PTA 機関紙「むつみ」より  
 多治見市出身のボクシング世界王者の田中恒成さんから、平和中学校の生徒に向けて、「コロナ禍の今をどう過ごすか」について、力強いメッセージをいただきました。

**My message から**

- ・コロナで学校生活が始まるのが遅れてしまったけど、これから1日を大切に頑張りたい。
- ・予定通りに学校が始まらず、新しい仲間とは少ししか会ってなくて、これからのことが不安でいっぱいだけど、こんな時こそ頑張っていきたいと思っています。
- ・こんな時期だからこそ、互いに助け合って過ごしていきたい。
- ・みんな、今を乗り越えていこう。

**【このよさを学びたい!】**

- ・コロナ禍で、親も子どもも不安になる休校期間中、親子で話をするきっかけになり、親子の絆を深めることができたこと。
- ・Challenge・Future・Message の3つのテーマを決めたことで、自由な発想で書くことができ、子どもの素直な思いに、親が「子どもは、いろんなことを考えている」と、子どもの良さに気付くことができたこと。

# 多治見市立南ヶ丘中学校 在宅取組型 「話そう!語ろう!わが家の約束」

取組期間 休校期間中の1週間  
参加者 全校生徒 全校保護者

## 休校期間を無駄にせず、親子の会話やふれあいを増やして、 親子の関わりを深める在宅取組型家庭教育学級

南ヶ丘中学校家庭教育委員会では、コロナ禍の休校期間を無駄に過ごすことなく、親子の関わりを深める機会にしたいと考え、「話そう!語ろう!わが家の約束」に取り組みました。グループラインで役員会を行って検討し、実践カードに自己評価だけでなく相手からの評価も加えました。4月の始業式が終わってすぐに、「取り組みのお願い」と「実践カード」を、学校の配布物と一緒に、各家庭へ配りました。取組の日にちは指定せず、無理なく取り組めたことで、提出率が全体で84%となり、多くの家庭で親子のふれあいができました。

### 取組の内容

4月の始業式後、「在宅型家庭教育学級 取り組みのお願い」と「実践カード」を配付して、呼びかける。

- ①子どもと保護者がそれぞれ自分の約束を決める。
- ②休校期間中、1週間を目安に、各家庭で取り組む。
- ③設定した約束の達成度を自己評価して、パーセンテージを記入する。
- ④保護者は子どもの、子どもは保護者の達成度を評価して、パーセンテージを記入する。
- ⑤子どもから家族へ、保護者から子どもへ、メッセージを記入する。
- ⑥家族でお互いの取組を振り返り、感想や反省を記入する。
- ⑦休校期間終了後、学校へ提出する。

提出された実践カードを、家庭教育委員長の加藤千賀さんが中心となってまとめ、「家庭教育学級だより」を作成して保護者へ配付した。

### 在宅型家庭教育学級 取り組みのお願い

保護者の皆様には、日頃からPTA活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、一斉臨時休業でスタートしました。休校期間でも非常事態宣言が発令され休校期間が延長となり、生徒達は学校へ来られない日々が続いております。

この休校期間を無駄にせず、親子の会話やふれあいを増やし、親子の関わりを深める機会を作りたいと考え、在宅で行える家庭教育学級を企画いたしました。

保護者の皆様には、お忙しい中大変な部分もあるかと思いますが、お子さんと一緒に取り組んでいただくと幸いです。

つきましては、下記の要領で実施していただき、予定の用紙に記入の上、休校期間終了後に学校へ提出していただきますよう、お願いいたします。

記

#### 「話そう!語ろう!わが家の約束」のやり方

- ① お子さんと保護者がそれぞれ自分の約束を決める  
親子で同一・別々でもOK、親子で話し合い一緒に取り組むことを目的とする  
(子どもの側) 家族に挨拶をする、家族にちゃんと「ありがとう」を伝える  
お手紙をする、自分の分だけでなく家族の分の食事も洗う等  
(保護者の側) 1日1つ以上家族をほめる、「～しなさい」と言わないようにも掛ける  
マイナス言葉を使わない、その日にあった事を家族と話す等
- ② 休校期間中、1週間を目安に各家庭で取り組む
- ③ 設定した約束の達成度を自己評価して、パーセンテージを記入する  
子どもの、お子さんは保護者の達成度を評価して、パーセンテージを記入

### 4月の始業式後に配付した「取り組みのお願い」

からお子さんへ、それぞれメッセージを記入する  
り、感想や反省などを記入する

令和2年6月5日  
多治見市立南ヶ丘中学校 保護者 様  
家庭教育委員長 加藤千賀

## 家庭教育学級だより

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う休校期間中に、在宅型家庭教育学級「話そう!語ろう!わが家の約束」を企画いたしました。保護者の皆様には、お忙しい中取り組んでいただき、とても有り難うございました。親子で話し合って各々の約束を決め、共に頑張るという内容に「とてもよかったです」との感想を頂きました。達成度に関しては、家族に認めてもらうことでやる気になり、お互いに色んな気づきがあると考え、自己評価だけでなく相手からの評価も項目に加えました。

この取り組みで、「家族との会話が増えた」「整理して行動を振り返ることができた」「家族と一緒にできて楽しかった」等の感想が聞かれ、お互いのメッセージに感謝の気持ちを書いたカードも多くあり、素晴らしい取り組みになりました。

取り組みを振り返った事として「目標があると自然と頑張ろうと思えた」と話してくれた生徒さんも、正しくその通りだと褒める、生徒の皆さんには目標や夢に向かってこれからも頑張って欲しいです。学校再開後に実践カードを回収し、集計した結果をご報告いたします。提出率は全体で**84%**!!多くのご家庭で親子のふれあいがあり、とても嬉しく思います。学年ごとの集計結果と約束の内容、感想の一部をご紹介します。

### 1年生 提出率: 79%

#### < 自分の約束 >

- ・お手紙をする(お返しの、食事の準備や片付け、掃除、洗濯、ゴミ出し、布団をたたむ等)
- ・早起きをする、規則正しい生活をする、毎朝決めた時間には起きる、着替える前にやる、毎日朝ごはんを食べる、計画を立ててコツコツ勉強する、予定を守る、スマホやゲームは1日1時間、長くてもゲームをやらせない
- ・自分からあいさつをする、家族のために1日1回以上良い事をする

#### < 保護者の約束 >

- ・3食しっかり食事を作る、一緒にご飯を食べる、お手紙を書いてくれたら必ず「ありがとう」を言う
- ・「～しなさい」と言わないようにする、1日1つ以上家族のことを褒める、あいさつをする
- ・ウォーキングをする、毎日朝顔30日、ラジオ体操集3までやる、子供と同じ活動をする時間をもち
- ・その日の出来事や話、朝の挨拶を覚えて子供と共有する、子供の話をちゃんと聞く、スキンシップをとる
- ・毎日洗面に仕事をする、体調を崩さないようにする、1日1回必ず自律神経を整える

#### < 取り組みを終えた感想など >

- ・家族との時間は楽しかった、いつもとは違うこともたくさんできて楽しかった、自分で決めたことへの責任を感じられた
- ・色々とお手紙ができてよかった、もっとお手紙したい、少しでもお母さんの力になれたのでよかった
- ・家事は思ったより大変だった、いつもやっているお母さんは凄いと思った、家族に感謝です
- ・これからも毎日計画を立てて頑張ります、規則正しい生活を意識してできた
- ・あいさつをする習慣がついたのでよかった、自分からあいさつする習慣が身についたので嬉しい
- ・親にとても褒めてもらい、自分も褒めたいことができた



### 2年生 提出率: 94%

#### < 自分の約束 >

- ・1日30分は運動する(筋トレ、ストレッチ、ウォーキング、ランニング等)
- ・自分から進んでお手紙をする(食事の片付け、お風呂、洗濯、掃除、ゴミ捨て、兄弟の準備をみる等)
- ・早起き習慣、規則正しい生活をする、ゲームとテレビは1日5時間以内、スマホやiPadは2時間まで

- ・家族にちゃんと「ありがとう」を伝える、あいさつをしつかりする
- ・今日の出来事や話、不安な事や心配な事は正直に何でも話す、マイナスなことを書かない
- ・毎日5時間勉強する、予定を1週間以上する、休み時間と勉強時間を決めて区切りよく行動する

#### < 保護者の約束 >

- ・一緒にジョギング、ラジオ体操をする、1日30分は勉強時間、家族との時間をとる
- ・お手紙を書いてもらったお礼を言う、「～しなさい」を止めて短期間で親子で向き合う
- ・1日1回ハグ、子供とのスキンシップを大切に、いつも褒めて話しかける、子供の話をちゃんと聞く
- ・「～しなさい」と言わない、口を出さず勝手に守る、1日1つ以上褒める、プラス言葉をたくさん使う
- ・褒めを合わせてしっかりと会話やあいさつをする、1日の出来事を家族で話す、小さな事でも家族で共有する
- ・愛情を込めて美味しい食事を作る、1日3食ちゃんと食事をする、体調を崩さないよう気を付ける、タバコを控える

#### < 取り組みを終えた感想など >

- ・いつもより話すのが楽しかったし、家族と一緒に頑張るようになった、これからも頑張りたい
- ・親がやらないことをやって母のありがたみを感じられた、母の支えがあって一日を有効に使えたのでよかった
- ・自分で決めたルールをしつかり守れた、良いコミュニケーションになったので頑張りたい
- ・なかなか改善できないことを前向きに、お互い注意し合うのも良いことだと感じた
- ・感謝の気持ちをたくさん伝えることができた、家族は嬉しそうで自分に向けてくれることを改めて感じた
- ・家事のやり方をしつかり覚えることができた、母も見るに味付けや作るようになったので嬉しい
- ・特に感謝をせず本人に任せたら、お互いに気持ち的に楽になり笑顔や会話が増えたよかった

### 3年生 提出率: 79%

#### < 自分の約束 >

- ・毎日1時間以上運動する、筋トレする、素足やバドミントンの練習をする、毎日洗面というのを全力でやる
- ・早起き、規則正しい生活をする、朝ご飯を食べる、きちんとあいさつをする、1日1回挨拶
- ・毎日お手紙をする、一緒に家事をする(食事の支度、お風呂、洗濯、掃除、ゴミ回収等)
- ・時間を決めて必ず実行する、言われる前に自分から進んで取り組む、やるべき事をやってから自由時間を過ごす
- ・スマホやゲームは1日1時間、夜9時までにゲームを止める、2階でスマホを使わない

#### < 保護者の約束 >

- ・1日の出来事を家族で話す、家族と1時間以上会話する、思ったことや悩みがある時は必ず相談する

#### < 取り組みを終えた感想など >

- ・1日1回意識して子供と一緒に体力作り、家族と一緒にスポーツをする、英会話教材を聞く、料理を教える
- ・「～しなさい」と言わないようにも掛ける、自ら行動できるよを見る、マイナス言葉を使わない、毎日1回挨拶
- ・毎日たくさん話をしてスキンシップをとる、感謝と謝罪を素直に言葉に出す、「ありがとう」という言葉を送る
- ・1日1つ家族を褒める、将来についてしっかりと話し合い褒めたりアドバイスをする、子供の話をちゃんと聞く
- ・一緒にご飯を食べるその日の出来事を話をする、子供の行動を褒めて励まし合い、思いやりのない
- ・毎日美味しいご飯を作る、子供の話を聞いて「おはよう」や「おやすみ」を言う、夜は12時までに寝る

#### < 取り組みを終えた感想など >

- ・親と約束した以上しつかり守りたい、我が家の約束をこれで行い守り続けていきたい
- ・この取り組みによって勉強の習慣がついたのでよかった、約束を聞いて実践することで達成することができた
- ・お母さんが「加減!」と書かれて嬉しかったので、これからもお手紙をしたい
- ・手伝いをしてみて、今まで分らなかった朝の起床が大変さ分かったので手伝いを続けたい、もっと感謝したい
- ・毎日家族と話ができて楽しかった、良い休み中に家族の絆を深めることができた
- ・親と一緒に過ごす時間が作れたのでよかった、ウォーキングしながらたくさん会話できて、とても良い時間だった
- ・この経験からこそ、後輩に気を付けたりお手紙について見せてもらいたかった

今回の取り組みで感じたことを、親子で過ごす貴重な時間を有効に活用していただくと嬉しいですね!!

### 取組後に配付した「家庭教育学級だより」



# 恵那市立岩邑中学校 在宅取組型 チャレンジ!「思いやりクッキング」

取組期間 夏休み期間中の前後を含めた1か月間  
参加者 全校生徒 全校保護者

## 食事を通して、家族のふれあいの場を大切にする在宅取組型家庭教育学級

岩邑中学校家庭教育委員会では、「食」が子ども達の健康作りの基本と考え、食育活動を大切にしたい取組を行っています。食事は家族のふれあいの場であり、子どもと一緒に食育活動をする中で、親子のふれあいが深まります。「思いやりクッキング」のテーマは、「ありがとう」という感謝の気持ちを込めて、誰かのために料理を作ることです。取組表には、「毎日作っているお母さんに感謝したい」「家族が喜んでくれたのでまた作りたい」等、家族に対する思いやりの言葉が溢れていました。

### 取組の内容

- ・今年、夏休みが短いので、取組期間は、夏休みの前後を含めた1か月間
- ・家族のために、台所に立って料理を作る。
- ・一人1回以上チャレンジする。
- ・おかずでも、おやつでも、デザートでも、オリジナル料理でもOK。
- ・手伝ってもらってもOK。
- ・取り組み表に、作った料理の絵か写真をつけ、感想を書く。
- ・何回もチャレンジする場合は、取り組み表を学校へ取りに来て、取り組む。

### 家庭教育委員会だより

岩邑中学校 PTA家庭教育委員会

こんにちは。PTA家庭教育委員会では、今年度も食育活動を中心に取り組んでいます。「食」が子どもたちの健康作りの基本であると考え、食育活動を通して、食事は家族のふれあいの場でもあります。子どもと一緒に食育活動をする中で、親子のふれあいの場を作りたいと考えています。今年度の活動として、「思いやりクッキング」を計画しました。今年度は夏休みが短いので、夏休み前からの取り組みとし、休み明け提出日にします。ご家庭での支度が重要となりますので、子どもたちの生きる力をはぐくむためにも、ご協力をお願いします。

夏休み『思いやりクッキング』について  
「思いやりクッキング」のテーマは、「ありがとう」という感謝の気持ちを込めて、誰かのために料理を作ることです。おかずだけでなく、おやつやデザートでも構いません。できる子は、何回でもチャレンジしてみてください。そして、取り組み表に取り組みのようすや思ったこと、食べていただいた方からの感想を書いて、8月17日(月)に提出してください。

保護者用  
お便り



### チャレンジ! 思いやりクッキング

～誰かのために料理を作ってみよう～

勉強に、部活に、いろいろ忙しい毎日ですが、そんな中、ちょっと台所に立って料理を作ってみませんか。自分だけが食べるのではなく、家族の人に食べてもらえる料理なら最高だと思います。今年度は夏休みが短いので、早めにカードを配布し、取り組み期間を1か月とします。内容の指定は、一人一回以上チャレンジすること、その他は特にありません。おかずでも構いません。おやつやデザートでもOKです。もちろん、オリジナル料理でも構いません。一人で作るのは心配という人は、手伝ってもらっても構いません。無理のない範囲で頑張ってください。作った料理を取り組み表に記入し、紹介してください。取り組み表は、8月17日(金)に、担任の先生へ提出してください。

\*取り組み表は1枚ずつ配ります。何回もチャレンジする場合は、取り組み表を渡しますので、PTA家庭教育委員会担当職員(謝 貴前)のところまで取りに来てください。



生徒用  
お便り

作ったもの:誕生日ケーキ、ゼリー

食べた人:家族  
感想(生徒):おばあちゃんの誕生日にケーキをわたしたくて、チーズケーキとゼリーを作りました。包丁でフルーツを切るのが難しかったです。ケーキは、分量を量るのが大変でした。みんなが喜んでくれたので、よかったです。

感想(食べた人):チーズケーキはしっかりとレアでとてもおいしかったです。フルーツゼリーは、この夏の暑さにとってもヒヤリしていたので、のごしがよく、フルーツもいっぱい入っていて、絶品でした。誕生日のために作ってくれて、とてもうれしかったです。

作ったもの:オニオングラタンスープ、タラのムニエル、サラダ

食べた人:家族  
感想(生徒):味付けもよく作ることができました。楽しく作れたのでよかったです。

感想(食べた人):とてもいいねに作ってくれ、栄養もしっかり考えて一食分作ってくれました。自分で育てたハーブを活用するなど、見た目も考えた出来上がりに、家族で「おいしいね」と楽しい食事ができました。ありがとうございます。またお願いします。

### 思いやりクッキング 取り組み表

作った日: 8月11日

絵かき写真



作ったもの	誕生日ケーキ、ゼリー
食べた人	家族
感想(生徒)	おばあちゃんに誕生日にケーキをわたしたくて、チーズケーキとゼリーを作りました。包丁でフルーツを切るのが難しかったです。ケーキは、分量を量るのが大変でした。みんなが喜んでくれたので、よかったです。
感想(食べた人)	チーズケーキはしっかりとレアでとてもおいしかったです。フルーツゼリーは、この夏の暑さにとってもヒヤリしていたので、のごしがよく、フルーツもいっぱい入っていて、絶品でした。誕生日のために作ってくれて、とてもうれしかったです。

提出日 8月17日(月)

### 思いやりクッキング 取り組み表

作った日: 8月10日



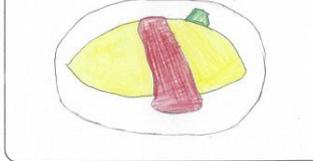
作ったもの	オニオングラタンスープ、タラのムニエル、サラダ
食べた人	家族
感想(生徒)	味付けもよく作ることができました。楽しく作れたのでよかったです。
感想(食べた人)	とてもいいねに作ってくれ、栄養もしっかり考えて一食分作ってくれました。自分で育てたハーブを活用するなど、見た目も考えた出来上がりに、家族で「おいしいね」と楽しい食事ができました。ありがとうございます。

提出日 8月17日(月)

### 思いやりクッキング 取り組み表

作った日: 8月9日

絵かき写真



作ったもの	オムライス
食べた人	母、兄
感想(生徒)	オムライスを絶妙な味で作ることができ、タマネギ、ピーマンなどの具も食べやすい大きさに切れた。なにより、卵をふわとろの良い感じの状態で作ったのがよかった。
感想(食べた人)	初めて作ったとは思えないほど美味しく、とても上出来だと思いました。これで終わりでではなく、ぜひまたこの絶品オムライスを作ってください。特にライスの上に乗せたあのふわとろな卵が本当に美味しかったです。

提出日 8月17日(月)

### 【このよさを学びたい!】

- ・家族への感謝の気持ちを込めて、誰かのために料理を作る「思いやりクッキング」。そのタイトル通り、「取り組み表」から、家族への思いやりに溢れた心が伝わってくる。
- ・コロナ禍で、各家庭が大変な状況を抱えている中で、家族と一緒にいられる時間をふれあいのチャンスと捉え、家庭教育委員会でも子ども達のためにできることを考え、取り組んだこと。

「食育マイスターとしての挑戦！」

取組期間  
参加者

夏休み期間中  
6年生親子

「話そう!語ろう!わが家の約束」

取組期間  
参加者

8月8日~9月6日  
全校親子

「食事の大切さを学ぶこと」「わが家の約束を決めて家族で取り組むこと」を通して、

親子の絆を深める在宅取組型家庭教育学級

今年は、コロナ禍があり、家庭科で調理実習等の授業ができなかったこともあり、食育マイスターに委嘱されたことを、家庭での食事作りにつなげて、夏休み期間中に「食育マイスターとしての挑戦!」に取り組みました。取組の前に、6年生で食育についての授業を行い、自分で食生活のレベルが分かるよう、チェック表を作りました。食事作りを通して、家族のふれあいが生まれ、自分の食生活の見直しもできました。

また、親子のコミュニケーションを深め、子どもの自己肯定感を育むことを目的として、全校親子で「話そう!語ろう!わが家の約束」に取り組みました。実践カードに書いてある「わが家の約束」には、「なにかをしてもらったら、ありがとう」「その日楽しかったことをいっぱい話す」等、心が温かくなる約束がいっぱいでした。

「食育マイスターとしての挑戦」の内容

- ・食育マイスターの意味を学ぶ。  
マイスターとはドイツ語で名人・職人という意味  
食事の大切さ、料理の作り方を学んで、家族に広める役割
- ・食育マイスターとして、自分が挑戦できる内容を決めて宣言用紙に書く。
- ・食生活チェック表を宣言用紙に貼り、自分のレベルを確認しながら挑戦する。
- ・宣言用紙に献立やお手伝いの内容を記録する。
- ・自分の感想と家族の言葉を書き、作った料理やお手伝いの写真等を貼る。

**の食育マイスター宣言**

「食育マイスター宣言」

「食育マイスター宣言」

「食育マイスター宣言」

「食育マイスター宣言」

**の食育マイスター宣言**

「食育マイスター宣言」

「食育マイスター宣言」

「食育マイスター宣言」

「食育マイスター宣言」

**食育マイスターとしての足あと**

月日	献立やお手伝いの内容	自分の感想	家族から
8/10	野菜炒め	野菜炒めを作りました。	野菜炒めを作りました。
8/11	カレー	カレーを作りました。	カレーを作りました。
8/12	お味噌汁	お味噌汁を作りました。	お味噌汁を作りました。
8/13	お風呂掃除	お風呂掃除をしました。	お風呂掃除をしました。

(自分の感想を書きましょう)

お風呂掃除を初めてやってみました。お風呂掃除は、お風呂掃除機を使うと楽です。お風呂掃除機は、お風呂掃除機を使うと楽です。

**食生活チェック表**

食生活チェック表

食生活チェック表

食生活チェック表

**自分の感想**

お手伝いやごはんを作ったりして、お母さんがいつも大変な事が良く分かりました。なので、これからも一緒にごはんを作ったりお手伝いをしたいです。

食育マイスターとしての挑戦!

6年組 番号

次のごがクリアできたら、  
□に印をつけよう!

項目	レベル1	レベル2
食事	朝ごはんを食べる。	5大栄養素の食べ物がそろった食事を食べる。
感謝	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを覚えている。	食卓の挨拶を覚えている。
調理・片付け	食事の準備(はしの用意や、料理を盛り込む)をしている。	食事の片付け(食器の片付け)をしている。
調理	お家の人の調理のお手伝い(米を炊く、野菜を切るなど)をしている。	お家の人と一緒に料理を作ったことがある。
栄養	健康で出されたものは、お手伝いもできる。	お家の人と一緒に、*主食* *主菜* *副菜* *汁物*をそろえた献立を考えたとある。

主食…ごはん、パン、めん類、いもち類など  
主菜…肉、魚、卵、大豆製品などを主とした料理  
副菜…野菜、きのこ、いも、豆類などを主とした料理  
汁物…お味噌汁、スープ類など

「話そう!語ろう!わが家の約束」の内容

- ①家族で話し合っ「わが家の約束」を決める。
- ②内容と取り組む日を決める。
- ③取組を実践カードに記録する。
- ④実践中や実践後に、家族で思いを伝え合い、実践カードに書き込む。

【このよさを学びたい!】

- ・全校に向けて「話そう!語ろう!わが家の約束」、6年生向けに「食育マイスター」に取り組み、それぞれの学年に応じた親子の関わりがもてたこと。
- ・家庭の実態に合わせて、「宣言」や「約束」、「取り組む日」を決めることができ、取り組みやすかったこと。

「話そう!語ろう!わが家の約束」カード

「話そう!語ろう!わが家の約束」カード

「話そう!語ろう!わが家の約束」カード

「話そう!語ろう!わが家の約束」カード

「話そう!語ろう!わが家の約束」実践カード

「話そう!語ろう!わが家の約束」実践カード

「話そう!語ろう!わが家の約束」実践カード

「話そう!語ろう!わが家の約束」実践カード

「話そう!語ろう!わが家の約束」実践カード

「話そう!語ろう!わが家の約束」実践カード

「話そう!語ろう!わが家の約束」実践カード

「話そう!語ろう!わが家の約束」実践カード