



## 郡上市立 大和中学校

# 食育講演会・夏休み 1 家庭 1 実践

## ～夏休みに家族のために朝食を作ろう～

郡上市立大和中学校では、家庭教育学級「1家庭1実践」の取組として、「夏休みに家族のために朝食を作ろう」を計画し、夏休み前の6月に、1年生と保護者向けに食育講演会が開催されました。

今回は、当日の講演会と夏休み期間中の実践活動の内容をご紹介します。



### 【活動の目的】

子どもたちの朝食に野菜が不足しているという実態があり、成長期の身体作りに欠かせない朝食の大切さを親子で学んでいただき、ご家庭で生徒自身に朝食づくりを実践いただけるよう計画しました。

### 【講演会の内容】

<講師> 栄養教諭 山下 由美子 先生

<講演名> 「朝食を見直そう」  
～家庭で家族のために食事を作ろう～

<講演内容>

朝食を食べるといいことがいっぱい!

- 1 充実した生活をするために1日の生活リズムを整える→食事の時間(間隔)を整える
- 2 朝食を食べると、体温が上がる→朝食をしっかりとると、昼まで体温が保たれる  
朝食の中身で、体温の上がり方が違う
- 3 朝食をステップアップしよう

夏休みにバランスのよい朝食をとることが、2学期の生活リズムを整えることにつながる

- 4 保護者と一緒に、朝食の献立を考えよう

栄養のバランス・季節感のある材料・地産地消・味のバランス・彩り・家族の好み等を考えながら、保護者と一緒に夏休みに家族のために作る朝食の献立を考える

- 5 簡単に作れる朝食の紹介





# 郡上市立 高鷲小学校

## ハグして深める親子の絆 ～「話そう！語ろう！わが家の約束運動」～

郡上市立高鷲小学校では、毎年夏休みと冬休みに、「話そう！語ろう！わが家の約束運動」に取り組んでみえます。

今年の夏休みは、1年生の親子が「ハグして深める親子の絆」運動に取り組まれましたのでその内容をご紹介します。

### 【活動の目的】

家事や仕事に忙しい毎日を送っていますが、夏休みを利用して子どもとスキンシップをはかる機会づくりのため、この活動を計画しました。

まず、保護者の皆さんに岐阜県の家庭教育について学ぶ動画「愛着」を視聴してもらい、子どもとのスキンシップや声かけが親子の絆づくりに大切であることを知っていただき、家族で実践いただくことにしました。

### 【取組の様子】

#### ○委員さん制作の案内文書

郡上市立高鷲小学校  
1年生保護者の皆様

令和 〇年 〇月 〇日  
1年家庭教育学級委員

### 第2回家庭教育学級 ハグして深める親子の絆

日頃は家庭教育学級活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。  
今回の家庭教育学級は、夏休み期間中に行います。  
家事に仕事に忙しい毎日ですが、少しの時間に子どもとハグする機会をつくり、スキンシップをはかりたいと思います。

【取組み流れ】

- \* 普段忙しくなかなか子どもとの時間が作れないこともあると思います。  
まずはスキンシップをするどのような効果があるか、動画を見て考えてみてください  
(下にあるバーコードを読み取り、視聴ください。)
- \* 夏休みのうち、7日間親子でのハグ(スキンシップ)を行ってまいります！

そのときにお互い一言声をかけながらできたらいいなと思っています！

<声かけ例>

- ・おかあさん、いつも本読んでくれてありがとう
- ・〇〇ちゃん、勉強がんばってるねすごいね！
- ・〇〇ちゃん、いつもお手伝いありがとう！

\* できた日付を書いて、裏面にある表に"〇"まるを書いてください。

**愛着**  
「愛着」という土台がしっかりしていれば、子どもは自己肯定感をもち、人との関係性を築くことができるでしょう。  
スキンシップやハグが愛着形成によいことを紹介します。  
(6分22秒)

「取組の流れ」は、どの家庭にも、理解していただけるように、順を追って丁寧に説明してあります。

実際の取組の際には、お互いに一声かけあうことや、感謝の気持ちを言葉で伝え合うことの大切さを具体例で紹介してあります。

「愛着の土台がしっかりしていれば、子どもは自己肯定感をもち、人との関係性を築くことができる」ことなども動画で紹介してあります。

【提出された個人カードから】

○温かい言葉がいっぱいの個人カード

(委員さん作成)

第2回家庭教育学級  
ハグして深める親子の絆

(なまえ:し )

7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1

\*ハグをして、どんなきもちになりましたか？ かんそうをかこう！

まごころが あったかくなる。  
はぐをしてやさしいことばをかけてもらおうと、きょうも1日がんばったなというきもちになります。

\*おうちのかたのかんそうもお願ひしねす！

まいにちハグをすると、いちにちのつかれがすーっととれるよけいよきがします。ことばだけじゃなくおやまいさせたり、ぶつがっやたかにはまよきにおもいました。まいにちいそがしいすかでも、おしのじかんハグをしてことばをいけあひことは、とてもたいせつなこたがたと、あらためてかんじました。

※8月26日に担任の上枝先生まで提出をお願いします。



こころが あったかくなりました。ハグをして、やさしいことばをかけてもらおうと、きょうも1日がんばったなというきもちになります。

(児童)



毎日ハグをすると、1日の疲れがすうーっと、とれるような気がしたよ。私も癒やされて、心があたたかくなりました。

(保護者)

うれしいきもちになったよ。いつもハグをしてほしいな。

(児童)



その時に嬉しかったことを言いながらハグをしたら、すごく嬉しそうに顔をしていたね。まだまだ甘えたい歳ごろだと思うので、これからも、ハグをたくさんしていきたいなと思っているよ。

(保護者)

すごくしあわせなきもちになりました。(児童)



忙しいとつい怒ったりしてしまうけど、毎日のハグでリセットされて、「大好き！」を伝え合えたね。2学期も、毎日のハグを続けようね。(保護者)

【主催者の感想】

親子でのハグやスキンシップを取り入れ、子どもと向き合い、親子の絆が深まる活動を各家庭で実践いただくことができました。

【取材を終えて】

子どもたちの夏休みを利用した実践活動により、普段よりも子どもたちとのふれあいや会話も増えたのではないのでしょうか。

今後も、各家庭で続けていただきたいと思います。



# 美濃市立 大矢田小学校 夏休み在宅活動

## 手作りお花にメッセージをそえて

～地域の高齢者の方々に感謝の気持ちを込めて～

美濃市立大矢田小学校では、夏休みに、全校児童が親子で作成したお花とメッセージカードを地域の高齢者施設の方々にプレゼントする活動をされましたので、その内容をご紹介します。

### 【活動の目的】

大矢田小学校は、地域の高齢者施設「ディサービスゆとりろ」の方々と以前から交流を続けています。6年生は総合的な活動の時間に年間3～4回ほど交流活動を行っていますが、今回は全学年の親子が夏休みの期間に作成したお花とメッセージを贈りました。

### 【活動の様子】



各家庭には、お花の折り方などを写真入りでわかりやすく記した説明書を配布されました。



「作り方は難しかったけれど、お母さんと一緒に作ったので、心を込めてきれいに作れました。」  
(児童の感想)



全校児童が親子で作ったお花とメッセージカードは、5、6年生の代表者が施設を訪れて手渡しました。

### 【取材を終えて】

入所者の皆さんは、9月の敬老の日に心のこもったプレゼントを受け取り、とても喜ばれたそうです。

今後も、こうした地域の方々との交流を続けていきたいと思ひます。