

# みんなで子育てNo.3

バックナンバーは  
こちらから▶



環境エネルギー生活部 県民生活課  
家庭教育推進専門職 : 辻  
Tel 058-272-8206



今年も梅雨の時期を迎えました。「♪ あめあめ ふれふれ かあさんが じゃのめで おむかえ うれしいな ピッチピッチ チャップチャップ ランラン♪」これは童謡「あめふり」の歌詞です。「あめふり」は、実は5番まであり、この後、柳の木の下で濡れて雨宿りしている子に出会い、自分の傘を貸してあげて、お母さんの蛇の目傘に入って、家に帰るとい物語になっています。童謡や唱歌の歌詞には、情操教育のようなものも込められていましたが、最近は童謡を知らない子が多いようです。小学校の音楽の教科書から童謡や唱歌が削除されて50年近く経つため、親世代も習っておらず歌えないことや、幼稚園や保育園でも歌う機会が減ったことが要因なのかなと考えています。

童謡はとても短い歌詞のものが多く、覚えやすい旋律になっています。親に何度も歌ってもらうことで子どもも自然と覚え、歌えていたように思います。童謡や唱歌を通して、家庭教育を行うこともできます。「蛇の目」のように、今は使うことがほぼ無いようなものが登場したり、「兎、追いし」のように、普段は使わない言い回しが使われているため、子どもが「兎、美味しいの?」となったりすることがあります。それはそれで親子の会話にもつながりますし、新しい言葉を知ることにもなります。また、親子で一緒に歌うことは愛着形成にもつながります。童謡や唱歌には限りませんが、子どもと一緒に歌ったり、歌いながら踊ったりする時間を設け、子どもとのふれあいをお楽しみください。

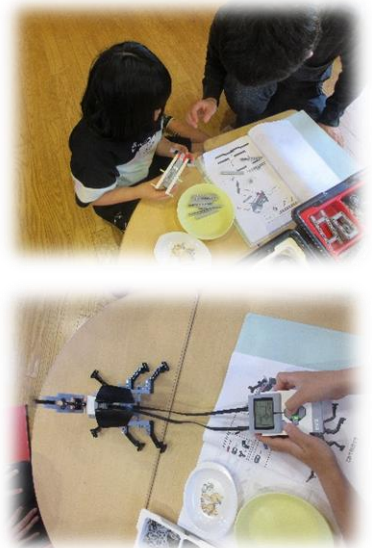
## 本巣市子どもセンター ふれあい広場「動くロボット教室」 5月10日(日)

講師 : 国立岐阜工業高等専門学校 山田 実 氏 + 学生

大変人気の教室で、年2回、10年以上続いているそうです。いろいろな形態のブロック玩具を組立てたものにコントローラー(電源と一体)を繋ぎ、動かします。1~2年生を対象にしたもの(12種)と3年生以上を対象(19種)の2種類のブロックセットが準備されており、それぞれのセットから作ることができるロボット(難易度は5段階)の中から希望のものを選び、テキストに沿って組立ていきます。それぞれの作品に必要なブロックパーツが、テキストに実寸大で描かれており、子どもたちにも見つけやすいように工夫されていました。

また、組立て方も、いくつかの段階に分けてわかりやすく図示されているため、その図を見ながら作業を進めれば完成できるようになっていました。

子どもたちにとって、自分が組立てたロボットを動かすことができるとても魅力的な体験ができる企画でした。



### 参加者の声

- ものづくりは好きで4回目です。自分が作ったロボットが動いて、うれしかったです。(児童)
- 昨年、参加して楽しかったので、今年も参加しました。今年も楽しかったです。(児童)
- 幼稚園の頃からものを作るのが好きで、留守家庭の預かりでも廃材を使っていろいろなものを作ります。作品は期間を決めて飾って、写真を撮ってから本人に確認して処分しています。家にもブロック玩具がありよく遊んでいます。下の子も来年1年生になるので参加させたいと思っています。(上記の児童の保護者)
- 今回が初めての参加です。家でも1日1時間ほどブロック玩具で遊んでいます。誕生日プレゼントで買ったのですが、どんどん買い足している状態です。時間がかかり1つしか作れませんでした。完成して動かすことができよかったです。(保護者)
- 先週、この施設に来た時に会のことを教えてもらったので申し込みました。夢中になりやすい性格で、ロボットのおもちゃは好きです。家でもブロック玩具で作ったものを飾っています。(児童は、作った自動車を後退させる方法を山田氏に尋ね、接続コードの向きを変えながら挑戦していました。)

講師： 子ども・女性政策課 青少年係職員



穂積小学校PTAでは、授業参観・引き渡し訓練に併せ、家庭教育学級を開催しました。研修会には、6年生児童も参加し、親子で情報端末使用の現状、トラブル事例、より安全で適切な使用方法について学びました。

情報端末使用にともなう被害の70%は、通常のSNS利用の中で起きており、書き込む「一言」、添付する「一枚の画像」にも細心の注意が必要であるとお話がありました。

また、被害に遭った人がフィルタリングを使用していたかという調査では、使用なしが89.2%と圧倒的に多く、対策を怠ったことが原因となっていることが示されました。

ルール作りの3原則として、使用前に家族みんなで話し合っ作り、守られているかのチェックと見直しが大切であることが確認されました。保護者には「大人も手本となる使い方をする」ようにとお話があり、「日常のモラル+インターネットの特徴の理解」で、誰もが楽しめる使い方をしましょう。」とまとめられました。

家庭でのルール作り

### ルール作りの3原則

- 1、機器（スマホ、ゲーム機）を**使う前**にルールを決める。
- 2、**家族みんな**で話し合い、ルールを決める。
- 3、守ることができているか**チェック**して、時々**見直す**。

## 参加者の声

- ・インターネットの使用時間などルールを見直したいと思いました。（児童）
- ・「親が見本となれるように」という言葉にドキッとしました。ルールは決めています、壁に貼るなど可視化したいと思います。
- ・インターネットの利用には怖い一面もあり、それはいつ起きるか分かりません。何かあったときは信頼できる大人に相談するようとお話がありましたが、信頼できる大人として親を思い浮かべてくれたでしょうか。子どもとの信頼関係をしっかり築けるように努めたいと思います。
- ・SNSに関係する仕事をしており、法律とかも学んでいますが、各種SNS使用の推奨年齢については知りませんでした。使用年齢など確認したいと思います。

## 各務原市中央ライフデザインセンター

5月16日(土)

### 「【託児つき】Cuciniamo (クチニアモ) !! パパと子どものイタリアン」

講師： 岐阜日伊協会事務局長 岩田 依子 氏

各務原市では、子育て世代向けの講座を度々開催しており、この講座では、お母さんが少しゆっくりできる時間がとれるようにと、岩田氏と担当者が相談し、お父さんに参加してもらおう講座として企画されたそうです。この日は、こねたり丸めたりと子どもたちも活躍できる「フォカッチャ」「パンナコッタ」「ナポリ風ミートボール」づくりの3つに挑戦しました。（参加数8組 / 応募数54組）

講師の岩田氏は、イタリアで10年以上生活されていた方で、イタリア料理とフランスのお菓子づくりに造詣が深く、各務原市や岐阜市で多くの指導経験をもってみえます。

ニンクやタマネギ、バジルとパセリは、ハンディチョッパーを使うなどして、子どもたちがお父さんと笑顔いっぱい楽しく調理する姿が見られました。

完成した料理は家に持ち帰って、家族みんなで食べるということで、賑やかな昼食になったのではないかと想像します。



## 保護者の声

- ・この企画を見て、家族で「いいよね～」ということで申し込みました。高倍率の中で抽選で当たったことを知りびっくりしました。
- ・「こんなことができるようになったんだ」と子どもの成長を見ることができて、とてもよかったです。
- ・ほかの子と一緒に料理することがないので、子どもにとってとてもよい経験になったと思います。
- ・子どもと一緒にできてとても楽しかったです。応募してよかったです。家でもぜひ作ってみたいです。
- ・家ではたまにしか料理しませんが、そこそ上手にできてよかったです。自分もとても楽しかったです。

講師： ふれあいの森自然学校 森の案内人の皆さん

環境保全課が主催するアースレンジャー自然体験塾発見編3回シリーズの1回目取材しました。自然体験塾には「体験編」もあり、人気の事業で、過去にも応募したけれど希望者多数のため抽選となり、今回が初めての参加ですという家族が複数ありました。（倍率は約3倍）

今回は、岐阜市北部にある岐阜市畜産センター公園けんこう広場に集合し、周辺の草地や森に生息する身近な昆虫や植物を観察しました。また、厚紙に色を塗って「バランスとんぼ」作りに挑戦しました。

子どもたちは、昆虫などの小動物を透明のプラコップと段ボール片を用いて捕獲し、講師の方から名前などを教えてもらっていました。

また、見た目や動きなどの印象から自分なりに命名し、全員で交流しました。交流後は、捕まえた生き物を自然に返しました。

講師の方からは、自然遊びの後はしっかり手洗いすること。保護者には、ダニに刺されていないか家でしっかり確認するようにと、衛生面でのアドバイスがありました。



参加者の声

- ・広報紙で、このイベントを見つけ応募しました。虫とりが好きで、家の周りでもお兄ちゃんと一緒によく捕っています。屋外で自然と触れ合うこのようなイベントを探して、参加するようにしています。
- ・現在、カナヘビ、ヒメゲンゴロウの幼虫、ヤモリを飼っています。自然の中で遊ばせたいですが、最近は近くにクマが出たりして心配です。今日は天候もよくて、安心して参加できてよかったです。
- ・お兄ちゃんは、幼稚園の時にふれあいの森で捕まえたイモリを5年ほど飼っていました。下の子どもも小さな生き物が大好きで、今は昨年夏に捕まえたクワガタムシを雄と雌に分けて育てています。今日捕まえたカエルも、持って帰ると言っていますが…。
- ・学校の外遊びの時間は草むらで虫探しをしています。（子）夜中にバリバリ音がするので何かな？と思ってよく見たら、アゲハの幼虫が葉を食べる音で、慌てて学校から貸与されているタブレットで動画撮影しました。（親）

子どもの「好き」「興味・関心」をととても大切にしてみえることが、保護者のお話を聞いていて、強く伝わってきました。

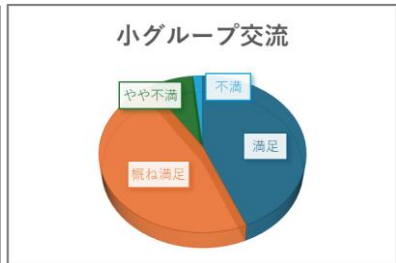
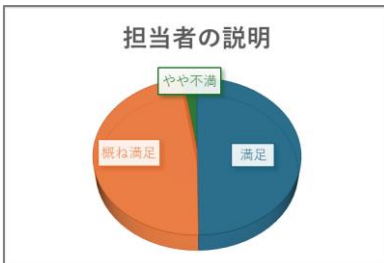
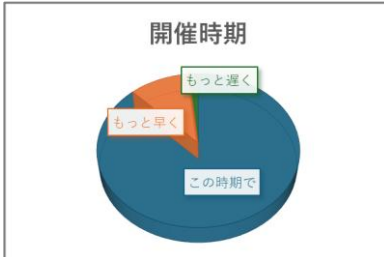
家庭教育学級リーダー研修会 5月13日～15日

ご多用のところ、ご参加いただき誠にありがとうございました。

また、急遽小グループ交流の司会をお引き受けいただいた皆様には、ご負担をおかけいたしましたことをお詫び申し上げます。

限られた時間での研修のため、皆様にご満足いただける内容には至らなかったかと存じますが、今年度の家庭教育学級の企画・運営に少しでもお役立ただけでしたら幸いです。

また、事後アンケートにもご協力いただき、ありがとうございました。感想・改善点・ご要望など、多くの貴重なご意見をお寄せいただき、感謝申し上げます。今後の活動、通信作成に活かし、より良い内容となるよう努めてまいります。



「わが家の約束」運動のリーフレット、残り僅かとなっております。ご入用の場合は、早めにご連絡ください！（☎ 058-272-8206）

## 2026年4月から指定食品に格上げされた「ブロッコリー」の秘密！

指定野菜とは、消費量が多い野菜や多くなることが見込まれる野菜です。野菜の値段を安定させて、みんながいつでもこれらの野菜を食べられるようにするために指定します。

今までは、下表に記した14種類の野菜が指定を受けていましたが、2026年4月からブロッコリーが追加になりました。追加は、1974年のジャガイモ以来52年ぶりのことだそうです。指定により、安定供給が図られるほか、価格が著しく下落した場合には農家が補償を受けられるようになったり、異常気象で価格が急騰した時などには店頭価格が平準化するように調整されたりするようになります。

私がか子どもの時には、ブロッコリーを食べた記憶がありません。近年、ブロッコリーの生産と消費量が増えたのはなぜなのでしょう？ 調べてみると、健康意識の高まりや食生活の変化など、いくつかの要因があることがわかりました。

<高い栄養価> 「栄養素の宝庫」と呼ばれています！ (蕾だけでなく茎も食べてね！)

- ・ビタミンC、ビタミンK、βカロテン、葉酸が豊富  
同重量のレモン果汁・イチゴの2～3倍のビタミンC
- ・不溶性食物繊維の割合が高い 腸内をきれいにしてくれる
- ・ミネラル (カリウム、鉄分、カルシウム等) を多く含む
- ・野菜なのにタンパク質が豊富 さらに低カロリー！

【冷凍ブロッコリー】  
工場ですぐ急速冷凍しているため、栄養価は生のものと差がないそうです！

<食生活の変化と現代のライフスタイルとの相性>

- ・手軽さ ⇒ 茹でただけで食べられ、調理方法も多様
- ・簡便化・時短ニーズ ⇒ 冷凍ブロッコリーの普及で手間が省ける
- ・健康志向 ⇒ 筋力トレーニングをする人から注目されている
- ・サラダ・弁当需要 ⇒ 見た目が良く、料理の彩りになる

<供給体制の確立>

- ・国内の生産量の増加 生産地が全国に拡大
- ・鮮度保持技術の向上 予冷施設や冷蔵輸送が整備された
- ・年間供給が可能 品種改良や栽培技術の進歩
- ・安価









【調理時の注意】

栄養価の高いブロッコリーですが、茹でるとビタミンCやカリウムなどが溶け出してしまい栄養価が下がってしまうため、できれば「焼く」「蒸す」「電子レンジで加熱」といった水を使わない加熱調理法がおすすめです。

【簡単調理】  
フライパンに水を大さじ3杯、塩をふたつまみ入れ、1株分のブロッコリーを適度な大きさに切って3分間蒸し焼きする。水を1さじ追加し、ブロッコリーの向きを変えて、更に2分ほど蒸し焼きする。固い時はもう暫く余熱で処理する。  
余熱がとれたら、容器に移し、冷蔵庫で保管。

【保存の方法】

ブロッコリーは、低温を好み、乾燥を嫌う野菜です。新聞紙で包み、ポリ袋に入れ、野菜室ではなく冷蔵庫で保存するようにしましょう。

		葉茎菜類	果菜類	根菜類
<b>指定野菜</b> (14品目) 全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜	<b>重要野菜</b>	 春キャベツ たまねぎ 秋冬はくさい 夏秋キャベツ 冬キャベツ		 秋冬だいこん
	<b>調整野菜</b>	 春レタス 春はくさい 夏秋レタス 夏はくさい	 夏秋きゅうり 夏秋なす 夏秋トマト 冬春きゅうり 冬春なす 冬春トマト	 春だいこん にんじん 夏だいこん
	※重要・調整野菜は緊急需給調整事業の対象	 春ねぎ 夏ねぎ 秋冬ねぎ ほうれんそう 春ブロッコリー 夏秋ブロッコリー 冬ブロッコリー	 夏秋ピーマン、冬春ピーマン	 ばれいしょ 秋冬さといも