

# 心と体の健康づくり

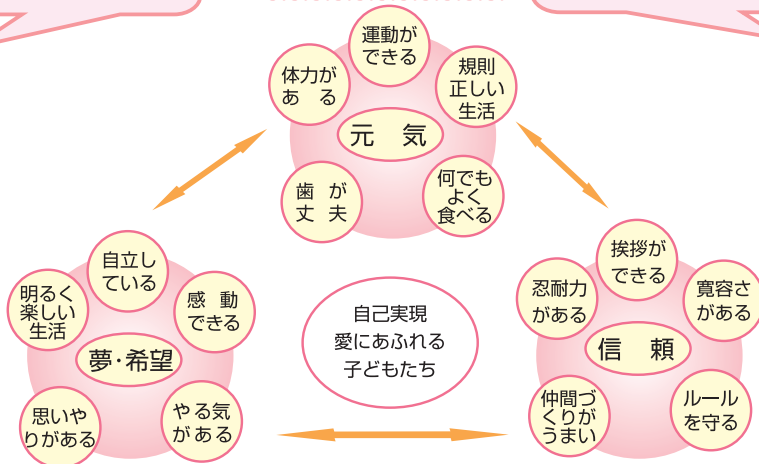
～白井の子どもの健康を考える～

## めざそう！健康な白井っ子！

右図は教育センター室が作成した身体的にも、精神的にも、社会的にも「健康な子」をイメージしたモデルだよ！

### 元気モデル (身体的健康)

健康とは、身体的(体)・精神的(心)・社会的(人間関係)によい状態のことです！  
～WHO(世界保健機関)の定義～



### やる気モデル (精神的健康)

### なかよしモデル (社会的健康)

## 今年のメインテーマ

白井市教育センター室では平成7年から、白井市の児童生徒の実態を調査研究し、パンフレットにまとめてきました。今回は、保護者の方のご意見から食育・ピアサポートを中心に取り上げてみました。食育については、千葉県と千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科(渡邊智子教授、鈴木亜夕帆助教)、ピアサポートは、古屋昌美さんに協力していただきました。

### 元気な体をつくる

・1日3回の食事



### 食文化を伝える



### 素材の味がわかる

・正しい味覚 ・適切な塩分



## 食育ってなんだろう

### 食べ物を選択できる

・量と内容



### 食べ物に対する感謝の気持ち



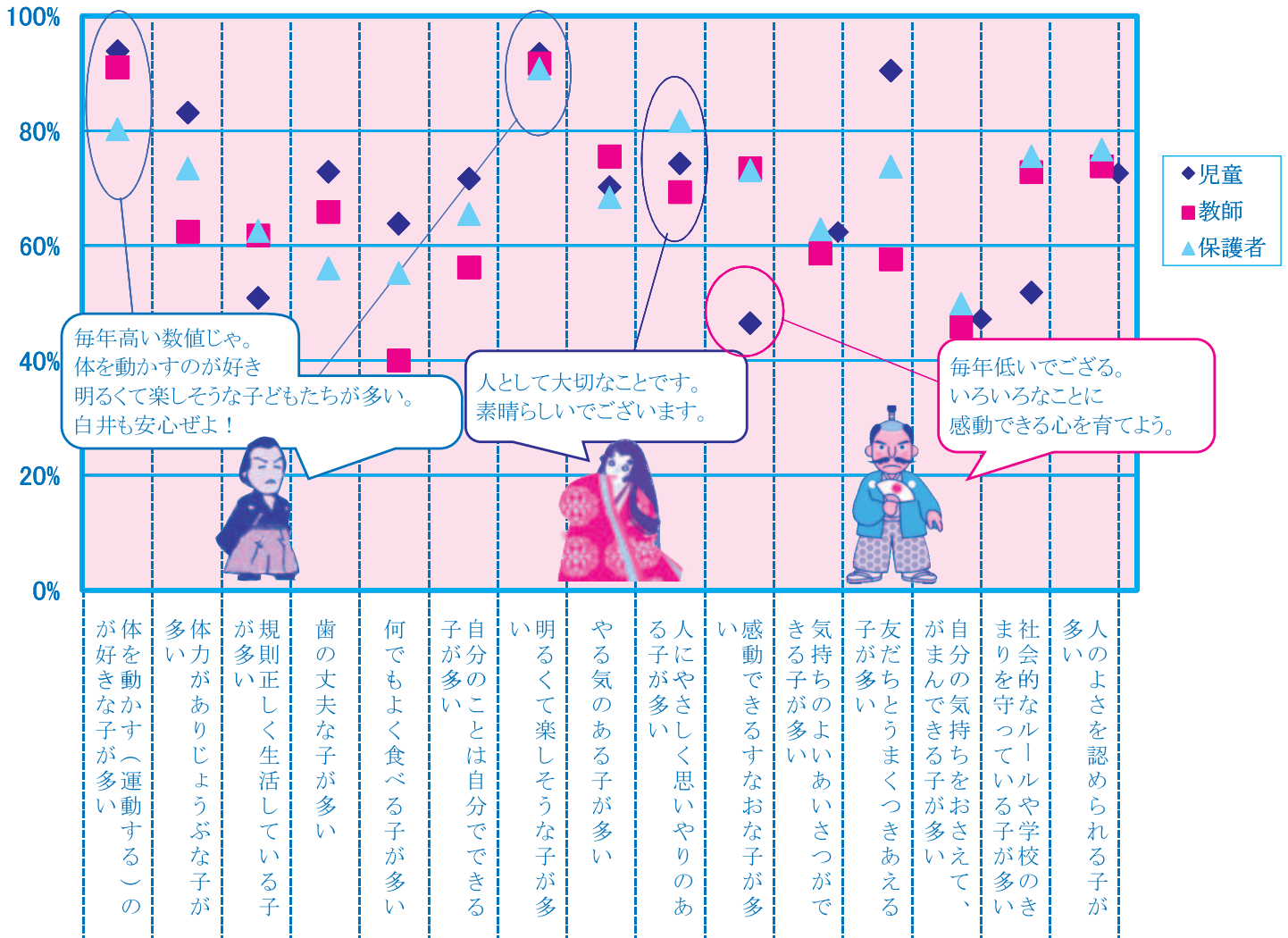
### 簡単な料理ができる

・料理は楽しい

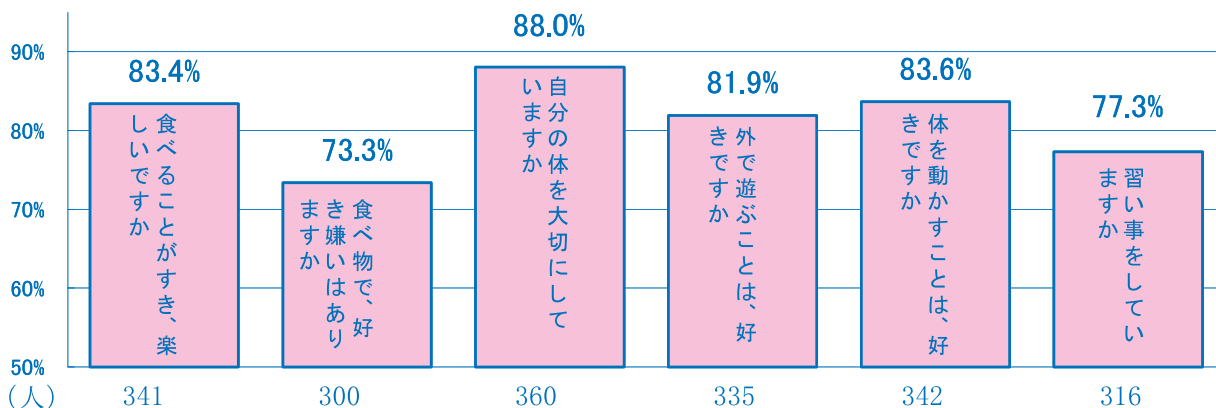


# P.1 今、白井の子どもたちは！

☆下のグラフは、生き生きモデルの項目に沿って作成したアンケート（平成21年10月実施）の集計結果です。調査対象（市内各小・中学校1学級ずつ、小学校5年生と中学校2年生の児童生徒・保護者・全教職員）



☆今年度は、自分に関することについて（児童・生徒）のアンケートをとりました。また、保護者の方のご意見が多かった「どんな習い事をしているのか」も取り上げてみました。（回答者（小）260人（中）149人）



☆習い事で多かったものを紹介します。

小学生①ピアノ（55人）②塾（54人）③水泳（43人）④習字（39人）⑤英語（39人）

中学生①塾（70人）②ピアノ（10人）③習字（7人）

# P.2 食事についてもう一度見直してみませんか

—自分の体を大切に続けるために、自分にとっての良い食べ方を知っているといいですね—

## グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

**主菜は「グー」**

主菜の1回の量はグーの大きさをめやすに!  
(手のひらの大きさ)

厚さは2cmがめやすです

厚さ2cm | 手のひらの大きさ

主菜になる食品は  
**肉・魚・たまご・大豆**

納豆は主菜だね



**副菜は「パー」**

副菜の1回の量は片手たっぷりをめざして!

片手の上に山になるくらい

副菜になる食品は  
**野菜・海藻・きのこ**  
こんにゃく

いもは、少量なら副菜。たくさん食べると主食だよ!



「グー」「パー」はおかずのおおよその望ましい量を簡単に考えるものです。

詳しく知りたい方は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

食事は配膳を基本に考えましょう。



おかずの量をチェック!

## グー・パーチェックシート

◎：できた ○：まあまあできた △：できなかった



### 主菜は「グー」

	月	火	水	木	金	土	日
朝食							
昼食							
夕食							



### 副菜は「パー」

	月	火	水	木	金	土	日
朝食							
昼食							
夕食							

おかずの量 グー・パー チェック 診断とアドバイス

主菜と副菜は、別々にチェックしましょう。チェック基準は同じです。  
 全項目が◎ : グー・パー達人。この調子で維持しましょう。  
 全項目が○か◎ : グー・パー優秀者。毎食◎をめざしましょう。  
 △が5個以下 : グー・パー挑戦者。△が0個をめざしましょう。  
 △が10個以上 : グー・パー初心者。5個以下をめざしましょう。  
 (「ちば型食生活食事実践ガイドブック 資料編」より作成)

## P.3 房総簡単まぜごはん

簡単にできる栄養満点、楽しいお料理をご紹介します。

白いご飯もおいしいですが、炊きたてご飯におさかなの佃煮、貝の佃煮、ひじきの煮物など千葉のおいしい佃煮をまぜてみましょう。『房総簡単まぜごはん』ができあがりです。炒り卵を入れると彩りもきれいです。

『房総簡単まぜごはん』をおにぎりにして、ラップで包んで冷凍しましょう。朝ごはん、おやつ、お弁当、お夜食などに大活躍します。

さらに、『房総簡単まぜごはん』に牛乳を加えてチーズをのせて、電子レンジで加熱すると『房総簡単ドリア』のできあがりです。

### 基本編 ひじきごはん



#### 材料（目安量です）

・ごはん	茶碗 4 杯
・ひじきの煮物	茶碗 1 杯

#### 用意するもの

- ・ボール（材料をまぜる大きなどんぶりなど）
- ・しゃもじ、はし

#### 作り方

ごはんに、煮物をまぜればOK

- ・煮物の量は、お好みで加減してください。

### 応用編 房総簡単ドリア

#### 材料（目安量です）

・房総簡単まぜごはん	茶碗 1 杯
・牛乳	茶碗 1 杯くらい（200cc）
・チーズ スライスチーズやとろけるチーズなどお好みで	適量
・ミニトマト 普通のトマトでもOK	適量



#### 用意するもの

- ・グラタン皿など電子レンジ対応のお皿

#### 作り方

1. 皿に「房総簡単まぜごはん」をいれる。  
（冷凍の場合は、まず解凍しましょう。）
2. 牛乳をかける。
3. トマトとチーズをのせる。
4. 電子レンジでチーズが溶けるくらいに加熱する。

#### アレンジ

- ・トマトケチャップを少しのせてもおいしいです。
- ・パプリカ（赤や黄のピーマン）、ゆでたアスパラガスをのせると華やかになります。

## P.4 白井の美味しい梨を使って作ってみませんか

梨は甘酸っぱさ、ジューシーさがみんなを幸せにします。ここでは白井の（特産）「梨」を使った簡単にできるレシピを、「千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科（渡邊智子教授、鈴木亜夕帆助教）」に協力していただき作成しました。ぜひお試し下さい。驚きのおいしさが発見できると思いますよ。

### 梨のあっさりコンポート風

#### ● 材 料

梨 100g（中玉4分の1程度）  
バター 10g  
リキュール 適量（大さじ1/2杯が目安）  
（あるいはみりん）  
砂糖 適量（大さじ1/2杯を目安）  
粉砂糖 適量

#### ● 作り方

1. 梨は、5mm程度の薄切りにする。
2. フライパンにバターをのせ、弱火で溶かし1を炒める。
3. 透明感がでてきたら、リキュール、砂糖を適量入れる。
4. 皿に盛り、粉砂糖を茶こしにに入れてふりかける。



- ★イチヨウに切って作るとより手早くでき、バター風味が強くなります。
- ★耐熱皿にバターをしき、梨を置き、リキュールと砂糖をかけて、オーブンで焼くこともできます。
- ★好みにシナモンやチョコレートを湯煎にかけて溶かしたものをかけてもおいしいです。
- ★好みのアイスクリームを添えてもおいしいです。
- ★バターをオリーブオイルに変更することもできます。



### ブラマンジェ梨ソース添え

#### ● 材 料

*ブラマンジェ		*梨ソース	
コーンスターチ	35g	梨	150g
砂糖	45g	砂糖	20g
牛乳	500ml	ラム酒	小さじ1杯
バニラエッセンス	少量		（お好みの洋酒）

#### ● 作り方

1. コーンスターチと砂糖を小鍋に入れて混ぜてから、牛乳を加え混ぜる。
2. 1が良く混ざったら火にかけ、木じゃくしで絶えず混ぜながら中火から強火で加熱する。表面に大きな泡ができたなら、さらに加熱を続け、糊状になるまで加熱する。
3. ガラスの容器に一人分ずつ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
4. 梨ソース：梨をみじん切りし、砂糖、ラム酒と合わせておく。
5. 3に4をたっぷりかける。

- ★梨が大好きな人は、梨ソースを倍量にしてはいかがですか。
- ★アイスクリームやカステラにのせてもおいしいです。
- ★大人は洋酒を倍量にしてもおいしいかもしれません。
- ★梨ソースをさらに煮詰めて簡単ジャムになります。

### 梨の和風ソース

#### ● 材 料

梨 100g（中玉4分の1程度）  
醤油 大さじ1/3杯～2/3杯（お好みで）

#### ● 作り方

1. 梨をおろし金でおろす。（食感を楽しむため、粗い方で）
2. 醤油を加えませる。
3. 好みの料理に添える。



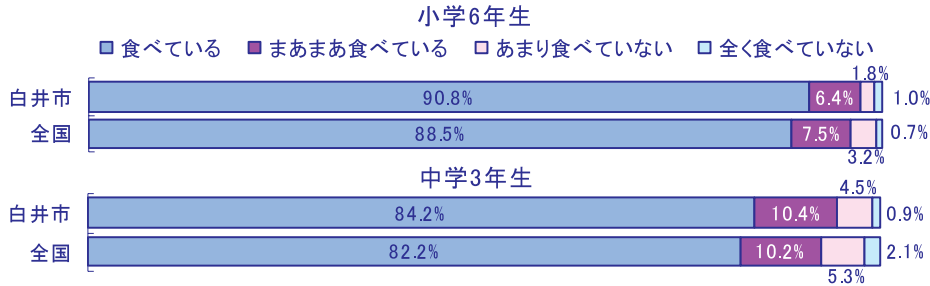
- ★ハンバーグ、唐揚げ、さばの竜田揚げなどに甘酸っぱさが良く合います。
- ★そのまま食べてもおいしいです。

梨を使った料理を教育センター室のホームページ（<http://www.e-shiroi.jp/center/>）に公表しますので、ぜひご覧ください。

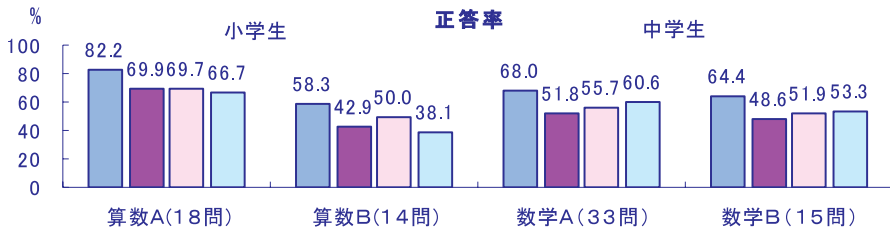
# P.5 今、白井の子どもたちは！

平成21年4月21日（火）に小学校第6学年、中学校第3学年の児童生徒を対象に調査が行われました。（全児童生徒を対象の実施は、21年度で終了。今年度より抽出となります。）  
ここでは、学習状況調査の一部をお知らせします。

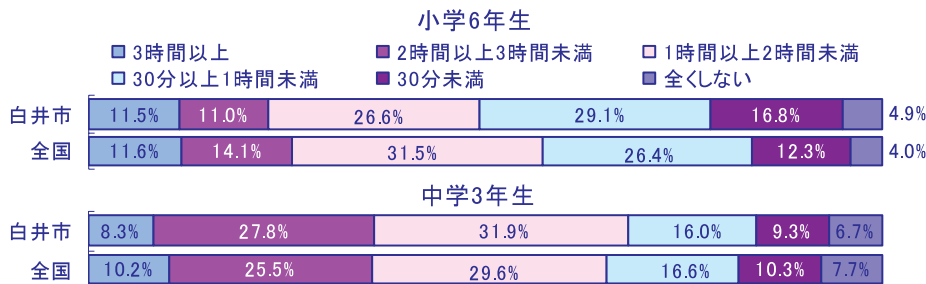
## Q：朝食を毎日食べていますか



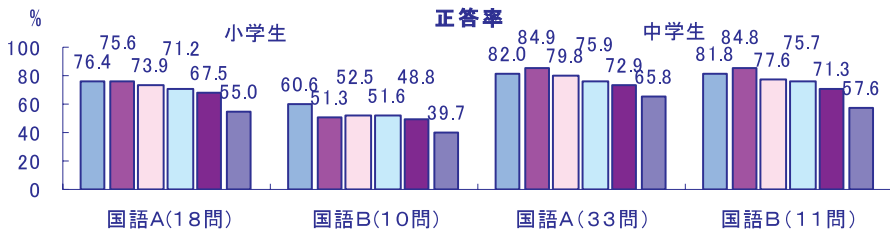
朝は一日の大事なスタート  
元気のもと朝ごはん！  
集中力アップ！成績アップ！



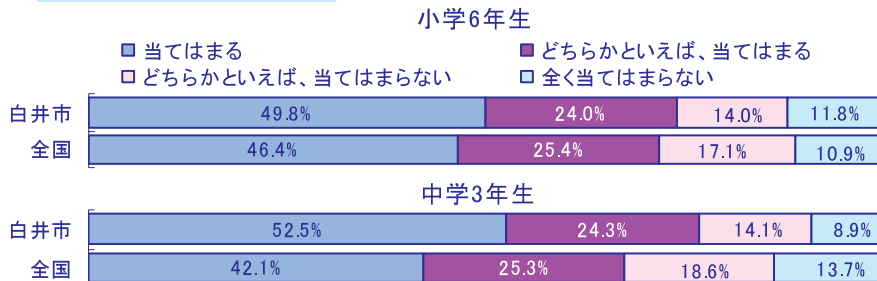
## Q：学校の授業時間以外に、普段（月～金曜日）、1日あたりどれくらいの時間、勉強をしますか



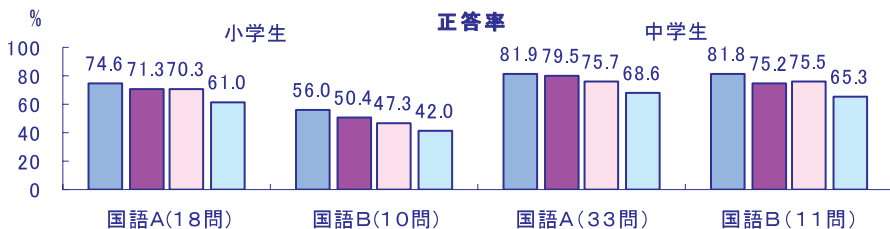
「自らを高める学習」  
小学生のうちから学習  
する習慣を。  
努力に勝るものはなし！



## Q：読書は好きですか



読書は心のビタミン！  
読書は知の基礎！！  
たくさんの本との良い出会いを。



## P.6 コミュニケーションに大切なピア・サポート

白井市では、仲間づくりのスキルを体系的に教える「ピア・サポート授業」に取り組んでいます。子ども達は「仲間同士が支え合い、助け合う」という人間関係を構築する上で最も基本的となることを学習しています。人間関係が希薄になった現代だからこそ、子どもも教師も保護者も『思いやりの共同体』をめざして進めていきたいものです。

### ○ピア・サポートの目的

- ① ところをいやすのではなく、望ましい能力を教える。
- ② 治療ではなく予防を目標にする。
- ③ 子どもの発達を促進する。



子どもをとりかこむ環境を思いやりの共同体にするために・・・。

★大人がモデルになること → 学校では教師が。家庭では親が。

## 子どものコミュニケーション能力を高めるためのプログラム (初級編)

### ○上手な話し方ができるように・・・話し方の授業

- ① 相手のほうを見る。  
目線も体も相手の方へ向ける。できるだけ同じくらいの目線で。そっぽをみずに相手の方を見て話をする。
- ② ちょうどよい声の大きさと話す。  
大きすぎず、小さすぎず、相手との距離によって調節し、反応を見ながら変える。
- ③ 相手にも話す機会を与える。  
自分ばかりが話をせずに「○○さんはどう？」などと質問をして相手にも話す機会を与える。



### ○聞き上手になるように・・・聞き方の授業

- ① 自分が今していることをやめる。
- ② 相手の方をきちんとみる。
- ③ 相づちをうって聞く。
- ④ 最後まで聞く。

子どもも大人も日々の生活の中では、会話ひとつにおいても当たり前のことを忘れがちです。話を聞くことは簡単なように思えますが、実際は人の話をきちんと聞き、気持ちよく会話する能力はきちんと勉強しなければなりません。

子どもたちはピア・サポートの授業をとおして対人関係にとって大切なスキルを身につけていきます。

## P.7 家庭でできるピア・サポート

1. 家庭でピア・サポートの授業や取り組みについて話題にしましょう。



ピア・サポートの授業って  
どんなことするの？



今日のピア・サポートの授業は  
どうだった？

2. 学校のピア・サポートの授業で教えていることを知って、実際にお手本として示してみよう。

イライラを  
落ち着かせるには？



イライラする！！  
深呼吸しよう。スーハー…



ああ…  
ピアと同じ

3. 子どもたちが教わったことを実行するチャンスにであつたら、実際にしてみるように促してみよう。そして、できたら褒めてあげよう。

意思決定の  
ステップ…



自分にとって大切な基準を  
書き出してみたら？

よく考えてるね。



ああ…ピアで  
習った通りだ。

大切なことは、学校と家庭が連携することです。ピア・サポートの授業で行っていることは、大人にとっては日常の“当たり前”のこゝろのように感じるかもしれませんが、環境の変化などによって子どもたちは自然には学ぶチャンスが少なくなってきました。子どもたちは学校で学んでいる最中です。その**様子に注目していただき、温かい言葉をかけてもらうことが大切**です。家庭から、ピア・サポートで教わったことが実行されている子どもの姿が報告されたら本物でしょう。



七次台小学校 4 学年ピア・サポート授業の様子



大山口小学校 先生方のモデル提示