



# いいかも

節分のお豆を年の数だけ食べる習慣は、大人になるにつれて、ややつらくなってきます。「もっと食べたいな」と思っていたあの頃が懐かしい…。

可茂県事務所 振興防災課  
 家庭教育推進専門職 安田 早由里  
 〒505-8508  
 美濃加茂市古井町下古井 2610-1  
 TEL : 0574-25-3111 内線 208  
 FAX : 0574-25-3934  
 令和6年度 2月号 No. 1 1

## 可茂地区トレジャーワード

### 育もう豊かな感性 ~泣いて、笑って、ともに歩もう~



「いいかも」  
 こちらから

美濃加茂市・可児市・坂祝町・富加町・川辺町・七宗町・八百津町・白川町・東白川村・御嵩町

立春は過ぎたというのに、日本全体が冷蔵庫の中のようになってしまいました。今年最強の寒波は、各地で雪による被害をもたらしています。皆様の地域やご家庭はいかがでしょう。一日も早く、暖かで過ごしやすい時季が来ることを願うばかりです。

さて、家庭教育学級の取組は、閉級の時となりました。役員の皆様には、今年度、大変お世話になり、ありがとうございました。皆様のリーダーシップで、各々の学級は大いに充実し、楽しく学びのある時間になったことと思います。これからの一ヶ月半は、引継ぎをどうぞよろしくお願いいたします。新しく役員さんになられた方の不安を払拭するには、経験者の言葉が一番の救いになります。「これはよかった」「こうすればもっとよくなるよ」等、アドバイスをよろしくお願いいたします。今月、別添で「引継ぎ資料」をつけております。ご活用いただけたら幸いです。

#### 子育て・家庭教育学級等のミニ情報

#### <皆さんのご家庭はいかがですか？> わが家の家事・育児分担

家事・育児の分担割合を尋ねた民間の調査によると、最も多い回答は、「女性7割、男性3割」(21%)という結果でした。次いで、「女性9割、男性1割」(19%)、「女性8割、男性2割」(18%)と続き、女性の家事負担割合が、まだまだ高いことがわかります。皆さんのご家庭ではいかがでしょうか？

右に紹介する「共家事・共育チェックシート」アプリを使用すると、各家庭の分担タイプが診断されます。是非、一度、ご覧になってみて下さい。

子育ては大変な時期もありますが、夫婦で話し合い、お互いの気持ちを共有することで、困難を乗り越えやすくもなります。役割を分担することで、時間を有効に使うことができ、物理的・精神的なゆとりも生まれるのではないのでしょうか。家庭内の良好な親子関係・夫婦関係が、子どもにとっては何より大切な生活環境といえます。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/386942.html>

納得してる?  
 // 我が家の//  
 家事・育児分担

HOUSE WORK CHILD CARE

共家事・共育チェックシートを使ってみよう!!

大切なのは  
 自分とパートナーがどちらも個性に  
 お互いが納得する分担を目指すこと。  
 チェックシートを使って家事・育児を見える化し、  
 家庭の「今」と「これから」を共に考えよう!

共家事・共育  
 チェックシート

詳しくは裏面にCHECK!! >>>

~2月号では、3つの実践例を掲載します。~ 次頁より (P2~4)  
 2月は、小・中合わせて三校の実践を紹介し、各校で工夫を凝らした取組が行われています。





# 講演会型 + 体験活動参加型

No.28

可児市御嵩町中学校組合立共和中学校 家庭教育学級

## 「高校視察」

### 学級の目的

可茂地区内の高等学校を保護者の立場から見学することにより、高等学校の生活の様子、先生方の熱意などを感じていただき、今後の進路を親子で考える機会とする。

### 日時及び内容

- 第1回：R6. 6. 24(月)  
 県立東濃実業高等学校  
 県立加茂高等学校  
 ・ 9時集合  
 ・ 12時30分帰校
- 第2回：R6. 9. 4(水)  
 県立加茂農林高等学校  
 美濃加茂高等学校  
 \*視察後、レストハウスにてランチ  
 ・ 8時45分集合  
 ・ 13時15分帰校

## 「給食試食会」「栄養講話」

### 学級の目的

～中学生の食と健康について知ろう～  
 子ども達が毎日楽しみにしている給食を試食し、栄養教諭から食と健康についての大切さを学ぶ機会とする。

- 日時：R6. 10. 4(金)  
 11時10分～12時35分  
 場所：中学校調理室  
 内容：講話「中学生の食と健康」  
 給食試食会  
 給食参観・感想の記入



講師：御嵩町栄養教諭  
 (御嵩町学校給食センター)

少し緊張気味に  
校舎の中へ！



ランチルームにて昼食。  
メニューは、事前に希望をとりました。

### 学校給食は 望ましい一食の 食事モデル

- ・成長期に大切な栄養素を確保し、栄養バランスのよい食事
- ・旬の食材を使用し、四季を感じ取れる献立
- ・食材の味を大切に味わう～薄味・だしの味を大切に味わう～
- ・日本、地域の食文化を伝える
- ・感謝の心を育む



- ・加茂高校が来年度から学科編成が変更になるということで気になっていました。
- ・東濃実業高校も加茂高校もこれからの社会に必要な力を学んでいける学校だと思いました。どちらの高校も生徒がとても熱心に勉強に励んでいて、先生も楽しく授業をされていてよい高校だと思いました。
- ・私立と公立どちらも見学できたことでどちらの良さも見ることができ、選択肢が増えました。子どもにも伝えたいと思います。現在通っている生徒の生の声が聞いたこともよかったです。
- ・加茂農林高校はそれぞれの科で社会に出た時につながる実習環境が整っていて、子ども達の興味のある分野があればよい学校だと思いました。
- ・美濃加茂高校は進学校でありレベルの高い大学にも何名が合格しており大変魅力的な学校でした。子どもとたくさん進路について話を決めていきたいと思います。(第1回・2回の感想より)

- ・子供の必要な栄養についてわかりやすく教えていただきました。岐阜県産の食材もたくさん使って献立を考えていただいて、文化についても学べて素敵だと思いました。
- ・給食を作っているところのスライドを見ることができて、大変さが分かりました。栄養バランスが考えられていることもわかりました。
- ・中学生はカルシウムを一番取らないといけないうこと、骨貯金をしておかないと骨粗しょう症になるリスクが高まることが分かり、これから食事を作る時に気をつけようと思いました。
- ・野菜もふんだんに使っており、ボリュームもあって、家のごはんづくりもがんばろうと思いました。
- ・とてもおいしかったです。味付けも薄味ですが、うま味がしっかりと感じられてとても食べやすかったです。(感想より)

共和中は、5月の家庭教育学級リーダー研修会で話題に上がった「食べることを取り入れたものが好評」という意見を、今年度の家庭教育学級に積極的に取り入れられたとのこと。久しぶりの給食試食会、ランチタイムを加えた高校視察を多くの保護者が楽しみ、学ばれました。



# 在宅取組型

No.29

## 美濃加茂市立下米田小学校家庭教育学級

### 「親と子の心の交換日記」

**取組のねらい**  
その日の出来事や心に残ったことを短文で書いて相手に伝えたり、相手からの話題に対して短文を書いて応えたりする活動を通して、お互いの興味や関心、出来事を知ると共に、互いの思いや考えに気付くきっかけづくりとする。



**取組期間：**令和6年10月21日（月）～10月30日（水）\*このうちの8日間を目指そう！  
**対象：**全校児童と保護者  
**方法：**○今日の出来事の中で、心に残ったこと、できたこと、できなかったこと等、家族に伝えたいことを子どもが短い文で書く。枠の中にはその時の気持ちを表す顔文字を描く。  
 ○子どもの書いた文章に対して、大人（おうちの人）が感じたことを短い文章でコメントする。同様に丸の中にはその時の気持ちを表す顔文字を描く。  
 ○次の日は書き始める人が逆になり、大人（おうちの人）が今日の出来事で心に残ったこと、できたこと等、短い文で書く。枠の中にある○の中にはその時の気持ちを表す顔文字を描く。  
 ○それに対して子どもが返事を書き、その時の気持ちを○の中に顔文字で描く。  
 ※上記の繰り返し。



おうちの人と子の心の交換日記

日付	今日心に残ったこと 書いたこと	今の気持ち
10月21日 (月)	今日、お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月22日 (火)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月23日 (水)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月24日 (木)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月25日 (金)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊

おうちの人へ  
お風呂がきれいになりました。お母さん、ありがとう。

3年生 私とお母さんの交換日記より

日付	今日心に残ったこと 書いたこと	今の気持ち
10月26日 (土)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月27日 (日)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月28日 (月)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月29日 (火)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月30日 (水)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊

お母さんへ  
お風呂がきれいになりました。お母さん、ありがとう。

**おうちの人と話して、一番うれしかったこと、心に残ったことは何か？**  
 全部。いつもは、私の今日あった出来事や気持ちを聞いてもらうことが多いので、お母さんが今の気持ちを話してくれて、うれしかった。(子)

**親と子の心の交換日記でお子さんと会話して、どんなことを思いましたか？**  
 普段の会話ではあまり話さないようなこともやりとりでき、嬉しく思いました。日頃親である私の気持ちを伝えることはほとんどなかったかもしれない…との気づきもありました。(母)

**おうちの人と話して、一番うれしかったこと、心に残ったことは何か？**  
 お母さんにうれしい気もちや、時にはかなしい気もちをわかってもらえてうれしい。(子)

**親と子の心の交換日記でお子さんと会話して、どんなことを思いましたか？**  
 わが子のちょっと違う一面を見た気がしました。ワクワクしながらやりました。あまり学校生活のことを話してないのかな～。これからはもう少し会話を増やしたいです。(母)

おうちの人と子の心の交換日記

日付	今日心に残ったこと 書いたこと	今の気持ち
10月21日 (月)	空手もが上手で、喜びが夜なやわめたよ。	😊
10月22日 (火)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月23日 (水)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月24日 (木)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月25日 (金)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊

お母さんへ  
空手もが上手で、喜びが夜なやわめたよ。

2年生 ぼくとお母さんの交換日記より

日付	今日心に残ったこと 書いたこと	今の気持ち
10月26日 (土)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月27日 (日)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月28日 (月)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月29日 (火)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊
10月30日 (水)	お母さんがお風呂を掃除してくれたので、お風呂がきれいになりました。	😊

お母さんへ  
お風呂がきれいになりました。お母さん、ありがとう。

- この取組を行う際に大切にしたい会話のヒント！
- ①オープンエンドの質問をする
  - ②相手の話をじっくり聴く
  - ③共感を示す ④肯定的なフィードバックをする
  - ⑤感謝の気持ちを伝える
- 「オープンな対話」と「共感的な聴き方」

取組を通じて、親子で楽しいひと時を過ごすことができました。



# 学校行事参加型 + 在宅取組型

No.30

## 八百津町立八百津小学校 家庭教育学級

### 「お弁当の日 (おにぎりの日) の取組」

#### 取組の目的

お弁当作りを通して、食への関心を高め、望ましい食事を知り、食べ物を大切にする心や作ってくれる人への感謝の気持ちを育む。

日 時： 令和6年11月30日(土) ※例年、11月の授業参観日に実施  
対 象： 全児童とその家庭  
内 容： 1年生から6年生まで、子ども達の実態には大きな違いがあります。お弁当作り(おにぎり作り)の過程の中で5つの過程を立て、「なにか自分でできる」「関わること」を子ども達一人一人が決め、お弁当作りに挑戦します。



- 1 お弁当の、中身を考える。
- 2 買い物に行く
- 3 お弁当(おにぎり)を作る
- 4 お弁当箱につめる
- 5 お弁当箱を洗う

八百津小の「お弁当の日」は、10年以上続く、PTAの活動(家庭教育学級)の一つです。  
お弁当の日=おにぎりの日とし、まずは、おにぎりに挑戦! 余裕が出て来た児童や学年が上がるにつれて幅を広げ、おかずにも挑戦しています!

**食育だより** 特別号 令和4年11月9日

11月23日(水)お弁当の日(おにぎりの日)  
「自分で作ってみよう! おにぎりはお弁当のおかず!」

○おうちの方とどんなおにぎりにするか、またはお弁当にするのか、どのおかずを自分で作るか相談をしてみましょう。新鮮な気持ちでお手伝いもできると思います。  
○作った後のかたづけや、家に帰ってから弁当箱を洗うことなども、心がけましょう。

【おにぎり】自分で「おにぎり」をにぎってみよう!

おにぎりは家にある食材を使って、簡単に作ることで、持ち運びも簡単で、暑持ちもよいものが自分でおにぎりにできるようなったら、おなかがいっぱいになり、嬉しくても自分でできることが出来ます。「かんたん、おいしい、べんり」なかわ日本に産まれるおにぎりを、子どももよい機会です。

○始める前に、手をせっけんでしっかり洗いましょ。

○おにぎりを握る時は、必ずおにぎりの形から始めましょう。

○手は洗い終わって乾かすのがいいので、ラップを巻いて乾かすと便利です。  
\*湿り、熱さ、こもり、油、塩、砂糖、かつお節などがある食材を包みます。

○おにぎりは、皿にとって少し冷ましておきます。  
ごはんを平らに → ごはんを入れ、ま → ラップごとにご飯 → ラップごとにご飯

【おにぎり作り】

【おにぎり】

おにぎりにぎれたら、ラップをはずしてさめるまで置いて、よほど水分を飛ばしすぎないよう、そのあとに、おにぎりをいただきます。

- \*始める前にせっけんで手をしっかり洗います。
- \*ごはんは皿にとって少し冷ましておきます。

#### お弁当の日の取組 <保護者は温かく見守ります>



ごはん茶碗にラップをしく

ごはんを入れ、まん中に具をいれる

ラップごとにごじる

- ・学級を実施する際、栄養教諭発行の、おにぎりの作り方や、自分で『野菜のおかず』を作ってみよう等を記載した「食育だより」を参考にさせていただきます。
- ・学校行事「人道創作劇の鑑賞」日に、お弁当の日(おにぎりの日)を設け、始業時刻を通常より1時間遅くし、お弁当を作る時間を確保する工夫をしています。

**お弁当(おにぎり) 完成!**

持ち寄ったお弁当を見合ったり、頑張ったことを話したりと、いつも以上に楽しそうな笑顔の昼食タイムになりました。

#### <保護者の感想>

- 子どもと一緒にするのは時間がかかることがありましたが、とても楽しかったです。
- 普段は、一緒にやらないのでとてもよい時間になりました。
- 普段、子どもがキッチンに立つことはあまりないので、いろいろと聞いてくれて、会話のきっかけになってよかったです。
- 普段は、料理のお手伝いをあまりしてくれないがこのような機会があって一緒にキッチンに立って一緒に料理ができて楽しかったです。
- 作る前は時間もかかるし大変だなあと感じましたが、子どもの成長を感じました。
- 家族みんなで作ったのでよい時間になりました。

#### <子どもの感想>

- 当日、学校で自分が作った弁当を食べました。とてもおいしかったです。作っているときは彩りやバランス、冷めても大丈夫か心配や不安もあったけれど、お母さんに「上手」などと言われて安心してました。次は、別の料理に取り組みたいと思います。
- おいしくできたので良かったです。自分は、あまり料理はしないので、いろいろ聞いて、自分でもできる料理にチャレンジしたいです。
- おかずを作って、お母さんの大変さが分かりました。(親にとってうれしい感想です...)