



「ほっとルーム」だより

第205号 令和7年9月1日発行
いちき串木野市家庭教育支援連絡協議会
(子どもみらい課内 TEL 33-5618)

2回目の1年生長子家庭訪問をはじめます

9月3日から、2回目の1年生長子家庭訪問を予定しています。

1回目の家庭訪問では、お留守のためお会いできなかったご家庭もありました。そこで、1回目も2回目もお会いできなかったご家庭には、簡単なアンケート用紙と返信用封筒をポストに入れておきます。お手数ですが、アンケートをご記入いただき「ほっとルーム」へ返信してください。お会いできなかったご家庭のお声を少しでもお聴きできたら有り難いと思います。玄関先の訪問ですので、ご希望の曜日・時間等ありましたらお知らせください。

※ ご希望があれば、長子に限らず、どの学年でも訪問いたします。
(お問い合わせ先 TEL: 0996-33-5654)

朝ごはんづくりのポイント

～朝ごはんはホップ・ステップ・ジャンプで！～

忙しい朝でも栄養バランスの良い朝ごはんを食べたいものです。

3日坊主にならずに続けるためには、無理せず、少しずつステップアップしていくことが大切です。

ホップ！

主食



まずは食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで、朝から活動的に過ごせるようになります。

ステップ！

主食 + 1品(主菜or副菜or果物or牛乳・乳製品)



毎日、ごはんやパンだけ食べる習慣がある場合は、何かもう1品加えてみましょう。主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものをプラスすることで、栄養バランスがぐんとアップします。

ジャンプ！

主食 + 1品(主菜or副菜or果物or牛乳・乳製品)



さらに1品プラスすると、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度もアップします。主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう！

家に準備しておく朝ごはん作りもラクラク！

● 主食の材料となるもの … ごはん、パン、うどん

ごはんは1膳分約150gをラップに包み冷凍しておきましょう。500wの電子レンジで約3分で食べ頃になります。

● 主菜の材料となるもの … 卵、豆腐、納豆、ツナ缶、ウィンナーやハム、ちくわやかまぼこなど

そのままでも食べられて、調理が簡単にできるものがおすすです。

● 副菜の材料となるもの … キャベツ、ほうれんそう、きのこ、もやし、きゅうり、レタスなど

皮むきの必要がないもの、生で食べられるもの、火の通りが早いものがおすすです。

● 果物 … 季節の果物

みかんやバナナは子供でも簡単に皮をむくことができます。

● 牛乳・乳製品 … 牛乳、チーズ、ヨーグルト

そのまま食べるのももちろん、チーズとパン、果物とヨーグルトというように組み合わせることもできます。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド」より

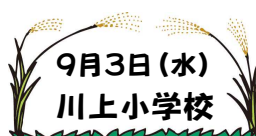
～ほっとルーム～
(子どもみらい課内)

子育ての中で、気になること等ありましたら、一人で悩まず、いつでも気軽にご相談ください。一緒に語りましょう。

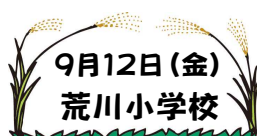
TEL : 33-5654

FAX : 33-3124

出前サロン「おあしす」を開設します



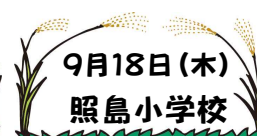
9月3日(水)
川上小学校



9月12日(金)
荒川小学校



9月17日(水)
くしきの森のこども園



9月18日(木)
照島小学校

9月は上記の日程で出前サロン「おあしす」を開設します。
保護者の皆さん、飲み物を飲みながら、少しおしゃべりして行きませんか？
保護者どうしの憩いの場として、どうぞお気軽にご利用ください。
飲み物やお菓子を用意してお待ちしております。



子育てアドバイス

子どもに寄り添うということは…



親の思いのようなものを
子どもに伝えるときには
”量”に注意が必要です。
正しいことは多すぎず
適量を考えて話すことです。

子どもの話はどれだけ聞いても良いと言われています。
一方で、親の思いを伝えることは、極力控えめにするのが良いでしょう。
なぜなら、伝えすぎると薬と同じように「副作用」が出てしまうことがあるからです。

親は、つい子どもに「こうしなさい」「こうしてはだめ」と正しいことを
教えたくなるものです。それは悪いことではありません。
しかし、親の思いを伝えすぎると、子どもは「いまのままじゃいけないんだ」
「もっとよい子にならなきゃ」と受け取ってしまい、自信を失ってしまう
こともあります。

やる気がみられない、自分に自信がもてない、欲求不満を感じている…
そんなお子さんの話に、まずはじっくり耳を傾けてみましょう。

「聞くこと」は、いくらでもしてあげて大丈夫です。

「話すこと」は、子どもが本当に必要としている時に、小出しにするのが
良いかもしれません。そう心にとどめておくといいですね。



参考文献 佐々木 正美 著 「花咲く日を楽しみに」

県の相談機関

かごしま教育ホットライン24 ☎0120-783-574
☎099-294-2200 ※携帯電話からはこちら
24時間子どもSOSダイヤル ☎0120-0-78310
PTAすくすくライン(家庭教育やしつけについて) ☎099-251-0309