

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

おや がく

あおもり親楽プログラム

特別編～乳幼児期(0～3歳)の生活習慣～



青森県教育委員会

あおもり親楽プログラムの作成にあたって

次代を担う子どもが健やかに成長することは、親の願いであり、社会全体の願いでもあります。

しかし、現代社会では、都市化や少子化が進み、核家族化や地縁的なつながりの希薄化により家庭教育を支える環境は大きく変化しています。家庭においては、祖父母など身近な人から家庭教育を学ぶ機会が減少し、地域においては、地域の大人が子育てに関わる機会が少なくなっています。こうした世代を超えた支援や地域の支援の弱まりは、親が自信を持って家庭教育を行うことを難しくしており、このことは、家庭の孤立化や子育てに不安感や負担感をもつ親の増加にも現れています。

このような中で、充実した家庭教育が行われていくためには、個々の家庭だけではなく、行政や学校、支援団体、企業、地域住民など子育てに関わる様々な主体が協力し、一人一人の親が子どものよさや個性に気づき、子どもの発達段階に応じた適切な関わりができるように「親の学びと育ち」を支えていくことが課題となっています。

そこで、県教育委員会では、平成24年度から、親同士の話し合いを通じて主体的に学び合う学習プログラムとして、「あおもり親楽プログラム（乳幼児・小学生編、中・高校生編、支援者編）」を作成しています。

今年度は、「特別編」として、乳幼児期（0～3歳）の生活習慣に焦点を当てたプログラムを作成しました。全国一の「短命県」である本県においては、子どもたちの健康状況を見ても、小学校入学時点で既に肥満傾向児の出現率が全国平均よりも高いという状況にあることから、乳幼児期からの生活習慣、特に食習慣の見直しが重要となっています。そのため、県教育委員会では、今年度より「あおもりの未来を変える0歳からの家庭教育応援事業」を実施し、乳幼児期からの生活習慣に関する保護者の意識啓発に係る調査研究に取り組んでいるところですが、本冊子に掲載したプログラムは、その調査研究の成果と連動させる形としています。

このプログラムを通して、子どもの生活習慣について新たな気づきもたらされ、それぞれの家庭での実践に役立てていただければ幸いです。また、本冊子が乳幼児健診や保育所・幼稚園等の保護者会、公民館の家庭教育学級など様々な機会に活用されることで、親同士が支え合うつながりが築かれ、子どもたちの健やかな成長につながることを期待しています。

結びに、本プログラムの作成に御尽力をいただいたあおもり親楽プログラム作成委員会委員の皆様にご心より感謝申し上げます。

平成29年3月

青森県教育庁
生涯学習課長 児玉 政光

目次

あおもり親楽プログラムの作成にあたって	1
1 あおもり親楽プログラムについて	3
① あおもり親楽プログラムとは	4
② あおもり親楽プログラムの構成と内容	5
③ あおもり親楽プログラムの流れ	6
④ あおもり親楽プログラムの進め方	7
⑤ あおもり親楽プログラムの使い方	8
2 プログラム	9
I 主に乳幼児を持つ親を対象としたプログラム	
・ I-1 休日のごはんは？	10
・ I-2 どんなおやつをどれくらい？	11
・ I-3 いろいろあって悩んじゃう!?	12
・ I-4 休み明けの朝は大変	13
・ I-5 冬こそ外で遊ぼう	14
II 主に妊産婦を対象としたプログラム	
・ II-1 だしていいのよ！	15
3 手 引 き（展開例）	17
4 資 料	25
・ 資 料	26
・ アイスブレイクのいろいろ	43
・ 手法のいろいろ	45
5 アンケート	46
（あおもり親楽プログラムを活用した感想をおしらせください）	

本書で使う用語 ・親^{おやがく}楽プログラム…親同士が学び、気持ちがお楽になり、子育てがお楽しくなる学習プログラムの意。
・親…家庭において子に教育を行う者、保護者を含む。

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

あおもり親楽プログラム

親楽プログラム
について

1

あおもり親楽プログラムとは

このプログラムは、子どもの理解や親子の関わり方等、子育てに必要な知識やスキルについて、親同士が身近なエピソードやワークをとおして話し合い、主体的に学ぶ「参加型の学習プログラム」です。

ワークに決まった答えがあるわけではありません。無理に答えを出すこともありません。親同士が話し合いを進めていく中で、それぞれが自分自身の課題に気づいたり、親としての役割やあり方について考えたり、整理することをねらいとするものです。

子育ての悩み、どうしたらいいの



乳幼児健診、保護者会、PTA研修等の機会

話し合い
学び合い

あおもり親楽プログラム



経験を話す、しっかり聞く、みんなで考える

気づく
実践

子どもの良さや個性に気づき、関わり方がわかります
子育てが楽しくなり、自分の成長も実感できます
親同士の交流がはじまり、子育ての支え合いができます



2

あおもり親楽プログラムの構成と内容

妊産婦と乳幼児を持つ親を対象としたプログラムで構成されています。

これまでに、乳幼児を持つ親と小学生を持つ親を対象としたプログラム、中・高校生を持つ親を対象としたプログラム、支援者や祖父母を対象としたプログラムを発行しています。

このプログラムとあわせて御活用ください。

I 主に乳幼児を持つ親を対象としたプログラム

プログラム名	対 象	
	妊産婦	乳幼児
I-1 休日のごはんは？ ～子どもの食事について～		○
I-2 どんなおやつをどれくらい？ ～おやつの量と与え方～		○
I-3 いろいろあって悩んじゃう!? ～離乳食はさまざま～		○
I-4 休み明けの朝は大変 ～子どもの生活リズムについて～		○
I-5 冬こそ外で遊ぼう ～子どもの運動について～		○

II 主に妊産婦を対象としたプログラム

プログラム名	対 象	
	妊産婦	乳幼児
II-1 だしていいのよ！ ～妊娠期の食事で気をつけたいこと～	○	

(今までのあおもり親楽プログラム)

1 乳幼児・小学生編

(乳幼児を持つ親を対象としたプログラム4本、小学生を持つ親を対象としたプログラム6本)

2 中・高校生編

(中・高校生を持つ親を対象としたプログラム9本、
将来、親になる中・高校生を対象としたプログラム2本)

3 支援者編

(支援者を対象としたプログラム3本、祖父母、家族を対象としたプログラム3本)

3

あおり親楽プログラムの流れ

プログラムの標準的な流れです。実施時間は、およそ60分で設定しています。全体の時間に合わせて、それぞれの活動時間を調整することができます。

時間	学習活動	展開のポイント
10分	学習のねらい 学習の約束 アイスブレイク グループ分け	<ul style="list-style-type: none">・学習のねらいをわかりやすく伝えます。・参加者みんなで学習の約束（下記参照）を確認します。みんなが安心して学習できるようにします。・参加者の緊張をほぐし、場の雰囲気をややかにします。・話し合い等がしやすい人数でグループを作ります。
40分	ワーク	<ul style="list-style-type: none">・エピソード等をもとに、個人やグループでワークを行います。互いに感じたことや経験を出し合い、楽しく学び合います。・グループで話し合った意見を全体に紹介します。・話し合い等がスムーズに進むよう、進行役がサポートします。
10分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none">・参加者の気づきを記入します。みんなで共有しながら学習を深めます。

このプログラムでは、参加する誰もが気をつけることがあります。みんなが楽しく安心して学習できるよう、はじめに学習の約束を確認しましょう。

学習の約束

1 お互いの考えや感じ方を尊重しましょう

- ・他の人の意見をしっかり聞き、自分の気持ちにも耳を傾けてみましょう。
- ・一人で話すぎないようにしましょう。
- ・発言は強制ではありません。聞いているだけでも十分参加していることになります。

2 プログラムに積極的に参加しましょう

参加者みんなでつくっていく学習プログラムです。参加者一人一人が積極的に参加するよう心がけましょう。

3 参加者の個人情報は守りましょう

このプログラムに参加し同じ時間を共有したからこそ、安心して話ができます。ここで知った参加者の個人情報は、絶対に他の人に話さないようにしましょう。

4

あおもり親楽プログラムの進め方

このプログラムは、学習の「進行役」が進めます。進行役は学習を計画し、実施します。

学習の計画

1 プログラムを選ぶ

誰を対象に、どのようなねらいの学習を実施するのかを検討し、プログラムを選定します。

2 プログラムの展開を工夫する

「手引き（P17～）」に、プログラムの具体的なねらいと展開例を記載しています。これは展開例ですので、学習のねらいや参加者の状況や人数、使用する場所や時間等に合わせてアレンジし、楽しく学習できるように展開を工夫します。

3 学習形態を決める

話し合いやワーク等が効果的に行えるグループの人数の目安は4～6人です。予めグループ分けをしておいたり、アイスブレイクの中でグループ分けをしたりするなど、編成の仕方を工夫します。

4 実施するスタッフを確保する

進行役は一人でもできますが、参加者等の状況によっては、複数の進行役で進める方がよい場合もあります。また、受付や資料の準備等をする人がいれば、よりスムーズに進みます。

進行役の役割

進行役は、話し合いや参加者の交流がスムーズに進むよう、参加者の様子を見ながら声がけをし、参加者の気づきや学びを助けることが役目です。

進行役は、次のことに気をつけて、学習を実施しましょう。

●参加者が安心して学習できるような雰囲気をつくる

自信を持ってゆっくり話すなど、進行役を信頼してもらえるよう心がけます。ワークには正解がないことや「学習の約束」を確認し、参加者の不安を解消します。また、参加者みんなが話したり聞いたりできるようにします。

参加者に発言を強要したり、一部の人の意見のみを聞いたりしてはいけません。

●参加者の主体性を尊重し、自らの気づきを引き出す

一人一人の発言をよく聞き、話し手の思いに焦点を当てたり、要点を整理して言葉を返したりして、参加者の気づきを大切にします。

参加者の発言を批評したり、進行役の意見を押しついたりしてはいけません。

●流れの調整をする

参加者がワークの手順を理解しているか、時間が足りているかなどを、確かめながら進めます。参加者に合わせた進行を心がけ、流れを調整します。計画どおりに進まないことも予測しておきます。

※進行役の範囲を超えた問題については、相談できる関係機関等を紹介しましょう。

5 あおもり親楽プログラムの使い方

本書は、「プログラム」、「手引き（展開例）」、「資料」の3つで構成されています。

●プログラム

エピソードが書いてあります。参加者が互いに感じたことや経験を出し合う、学習のきっかけにします。

ワークの流れが書いてあります。

直接書き込みをすることができます。

I 主に乳幼児を持つ親を対象としたプログラム

プログラム 1-1

休日のごはんは？ ～子どもの食事について～

エピソード

結婚して京都に住むエツコは、3歳の息子ショウを連れて、夏祭りを見に、青森の実家に帰省しました。そこで久しぶりに高校の同級生のサトミと会いました。サトミにも同じ3歳の息子ユウキがいます。

サトミ「エツコ本当に久しぶりだね。高校卒業して以来だね。」
エツコ「サトミ久しぶり〜。写真で見ていただけ。ユウキ君大きいね。保育園でも一番大きいんじゃない？」
サトミ「そんなことないよ。周りも同じくらいだし。」
エツコ「うそでしょ！？」
サトミ「そういえば、青森県は全国と比べてぼちゃっりの子が多いって聞いたことがあると思っただけ。」
エツコ「ショウと同じ年には見えないわね。いつも何食べてるの？」
サトミ「ユウキは毎週日曜日、大好きなハンバーガーとポテト、ジュースのセットをペロリと食べているのよ。」
エツコ「毎週？」
サトミ「そう、でも大丈夫。値段も安いし、ママ友ともよくランチに行くのよ。エツコお婆さんいってよ。さあ、行くわよ。」
エツコ「えっ、ショウが行ったことないんだけど〜。」
強々ついて行くエツコでした。

ワーク エピソードを読んで次のことについて話し合おう。

- (1) エツコさんの気持ちを考えてみましょう。
- (2) 外食をするときには、どんなことに気をつけていますか。
- (3) 家で食事をするときには、どんなことに気をつけていますか。

ふりかえり どんなことに気づきましたか。

エピソードはそのままコピーして使えます。

書き込み欄はそのままコピーして使えます。部分的に活用することもできます。

●手引き（展開例）

プログラムの具体的なねらいと展開例が書いてあります。

学習のねらいや参加者の状況等に応じて、アレンジして使います。

手引き（展開例）

プログラム 1-1

休日のごはんは？ ～子どもの食事について～

ねらい 子どもの食事の与え方について、特に外食の際に気をつけてもらいたいこと、観点としてできることを考える。

プログラム説明 子どもの食事において、高カロリーや塩分の取り過ぎ、ジュース類の過剰摂取等が肥満の原因になっていると考えられています。いつもと違う雰囲気での外食は楽しく、子どもたちはよく食べますが、注意も必要です。どのように工夫するとうい、その方法について考えてみます。

主な対象・期間 対象/乳幼児を持つ保護者等 時間/60分

時間	学習内容	留意のポイント
10分	○学習のねらい「子どもの食事」について ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P0-0を参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、好きなお菓子等）	・学習のねらいをわかりやすく伝える。 ・学習の約束（P0）を確かめる。 ・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 ・予め4〜6人グループをつくっておく。 ・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）
20分	ワーク ①エピソードを読む。 ②エピソードの気持ちを読み取る。 ③④についてグループで話し合う。 ⑤グループの意見を発表する。	・自分と似たような経験がないが思い出しながら読む。 ・エツコさんの気持ちを考えて読み取る。 ・様々な意見があることに気づき、他の人の考えを尊重する。 ・グループで何人かに発表してもらい共有する。
20分	ワーク ①②③④についてグループで話し合う。 ⑤グループの意見を発表する。 ○「乳幼児期の食事について」進行後から資料の説明をする。（P0）	・進み具合をみて種類や量などに限定してもよい。 ・グループで何人かに発表してもらい共有する。 ・資料を読み、説明をする。
10分	ふりかえり ○気づいたことを記入し、発表し合う。	・全体で何人かに発表してもらい共有する。 ・新たな気づきを大切にし、子育てを楽しむ意欲や対応法など、前向きな意見を促す。 ・様々な家庭環境があることから、多様な考えを認めるよう配慮する。

プログラムを展開するときに押さえるポイントや留意点が出ています。

●資料 ワークやふりかえりで活用できる資料等をまとめて掲載しています。必要に応じて活用します。

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

あおもり親楽プログラム

プログラム

プログラム
I-1

休日のごはんは？ ～子どもの食事について～

あるある
エピソード

結婚して京都に住むエツコは、3歳の息子ショウを連れて、夏祭りを見に、青森の実家に帰省しました。そこで久しぶりに高校の同級生のサトミと会いました。サトミにも同じ3歳の息子ユウキがいます。

サトミ「エツコ本当に久しぶりだね。高校卒業して以来だね。」

エツコ「サトミ久しぶり～。写真で見っていたけど、ユウキ君大きだね。保育園でも一番大きいんじゃない？」

サトミ「そんなことはないよ。周りも同じくらいだし。」

エツコ「うそでしょ!？」

そういえば、青森県は全国と比べてぼっちゃりの子が多いって聞いたことがあると思ったエツコ。

エツコ「ショウと同じ年には見えないわね。いつも何食べてるの？」

サトミ「ユウキは毎週日曜日、大好きなハンバーガーとポテト、ジュースのセットをペロリと食べているのよ。」

エツコ「毎週?」

サトミ「そう、でも大丈夫。値段も安いし、ママ友ともよくランチに行くのよ。エツコお腹空いたでしょ。さあ、行くわよ。」

エツコ「えっ、ショウと行ったことないんだけど…。」

渋々ついて行くエツコでした。



ワーク

エピソードを読んで次のことについて話し合みましょう。

- (1) エツコさんの気持ちを考えてみましょう。
- (2) 外食をするときには、どんなことに気をつけていますか。
- (3) 家で食事をするときには、どんなことに気をつけていますか。

ふりかえり

どんなことに気づきましたか。

プログラム
I-2

どんなおやつをどれくらい？ ～おやつの量と与え方～

あるある
エピソード

仕事がある時は2歳の娘コハルを義母タツエに預けているヤスコ。最近、夕ご飯を半分くらいしか食べないコハルを心配しています。

ヤスコ「お母さん。いつも面倒みてくれてありがとうございます。わがまま言ってなかったですか。」

タツエ「ぜんぜん、お昼を食べてから、絵本読んであげて、少し前におやつを食べたら、おなかいっぱいになったみたいで。今はまだお昼寝中よ。」

テーブルの上には、フルーツやスナック菓子やチョコレートなどが袋ごと置いてありました。

ヤスコ「お母さん、我が家ではおやつの量を決めてお皿に分けてあげているので、こんなにたくさんあるとコハルが食べたくなってしまいうから、できれば袋ごと置かないで欲しいのですが…。」

タツエ「ヤスコさんちょっと厳しくない。育ち盛りなんだし、ほら、少しぽっちゃりしてる方が健康的で、かわいいでしょう。」



ワーク1 エピソードを読んで次のことについて話し合きましょう。

- (1) 祖父母の孫に対する食事の対応で何か困ったことはありますか。
- (2) 祖父母の孫に対する食事の対応で助かったこと、参考になったことはありますか。

ワーク2 おやつの与え方で悩んでいること、工夫していることは何かありますか。

ふりかえり どんなことに気づきましたか。

プログラム
I-3

いろいろあって悩んじゃう!? ～離乳食はさまざま～

あるある
エピソード

6か月児健康診査で久しぶりに会ったママ友4人。
ホナミ「そろそろ離乳食をはじめてもいいかなと思うんだけど、初めてだからわからないことが多い。みんなはどうしてるの？」
ナツキ「私はベビーフードだよ。無添加で安全だし、時間もかからないし。いいわよ。」
キョウコ「そうなの？私は2人目だから、親の食事と3歳の息子の食事と娘の離乳食で毎日が大変で。」
ユウコ「大変ね～。私は少し手抜きして、昨日も煮物作っている途中で、少しのだし汁とにんじんをとって、すりつぶしたものあげてるわ。」
ホナミ「え～。だし取るって面倒くさくて、大変なんじゃない？」
ユウコ「ぜんぜん！簡単にすぐできるわよ。」
ホナミ「いろいろあるんだね～。どうしよう？ますます悩んじゃうな～。」



ワーク1 エピソードを読んで次のことについて話し合みましょう。

- (1) あなたがホナミさんだったらどうしますか。
- (2) お子さんにどのような離乳食を食べさせていましたか。

ワーク2 離乳食を与える時に大切だと思うことは何ですか。

ふりかえり どんなことに気づきましたか。

プログラム
I-4

休み明けの朝は大変 ～子どもの生活リズムについて～

あるある

エピソード

今日は月曜日。いつも元気な3歳のルイ君がママと保育園にやってきました。でも、なんだか不機嫌なルイ君。保育園のアヤカ先生が聞きました。

アヤカ先生「おはよう、ルイ君。あれ？ご機嫌ナナメね～。どこか具合悪いのかな？」

ルイ「……」

ママ「まだ眠いんだよね。」

アヤカ先生「あら、どうしてそんなに眠いの？昨日はおうちの人とお外でいっぱい遊んだのかな？」

ルイ「ううん。ちがうよ。パパとお家でテレビみたり、絵本読んだりしたよ。」

ママ「寝なさいって言われても寝なかったんだよね～。」

ルイ「だって、パパとテレビが見たかったんだもん。」

アヤカ先生「そうなんだ。それでルイ君まだ眠いんだね。だからイライラするんだね。」

ルイ「……」

ママ「今日も保育園に行きたくないって、ぐずったんです。どうしたらいいんでしょう。」



ワーク1 エピソードを読んで次のことについて話し合みましょう。

(1) どうしてルイ君は眠いのでしょうか。

(2) ママとパパはどうしたらよかったですか。

ワーク2 早寝早起きのリズムが崩れないために、週末の過ごし方をどのようにすればよいと思いますか。

ふりかえり どんなことに気づきましたか。

プログラム
I-5

冬こそ外で遊ぼう ～子どもの運動について～

あるある
エピソード

日曜の午後、居間のソファで3歳の双子のカイトとハヤトはお父さんのタブレットでゲームをしていました。遊んでいるうちに子どもたちはケンカになってしまいました。そこへいつものようにお母さんが割って入りました。

お母さん「あ～、やめなさい。お父さん、テレビを見てないで何とかしてよ！」そこで、お父さんはカイトとハヤトに言いました。「天気も良くなってきたから、お父さんと一緒に雪片付けするぞ～。」二人とも「やる、やる～」とって元気よく外へ。

3人で雪片付けが終わるとそこにはちょっとした雪山が完成。

カイト「僕そりで滑る。」

ハヤト「僕も滑る。」

お父さん「お父さんはもう少し雪片付けするから、その間遊んでていいからね。」

二人ともお父さんが終わるまでたっぷり雪遊びをしました。そんな3人を見たお母さんは「いつもこうだといいのに～」とほほえましく思ったのでした。

いつもより早めの夕食を食べ、子どもたちはいつもより少し早く眠りにつきました。



ワーク1 エピソードを読んで次のことについて話し合みましょう。

(1) 子どもたちと一緒にどんな遊びをしていますか。

(2) 子どもたちに何かお手伝いをさせていますか。

ワーク2 子どもたちが早寝できるために工夫していることはありますか。

ふりかえり どんなことに気づきましたか。

プログラム Ⅱ-1

だしていいのよ！ ～妊娠期の食事で気をつけたいこと～

エピソード

あるある

そろそろ安定期に入るサキとメイがユイの家に遊びに来ました。マタ友3人で話に花が咲いています。

サキ「最近フライドポテトしか食べられなくて。ダメなのはわかっているんだけど。」

メイ「私も食欲なくて。最近はトマトばかり。ちょっと塩を振りかけて。前はトマト苦手だったんだけどね。」

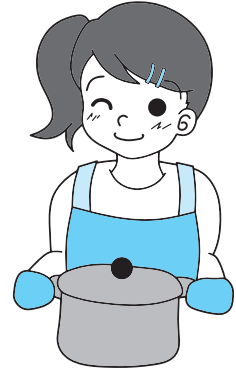
ユイ「私も一人目の時は、ラーメン大好きで、スープはお湯の量を多くして薄めて飲んでいたのよ。でも、太ったり、むくんだりでなかなかやせられないし、濃い味は子どもの食生活にもよくないと聞いたから…。そこで、二人目の時は、料理教室で、天然だしをとって料理すること知ったら、すごくおいしくて、体調もばっちり。今は一人目の時より体調ばっちりだよ。」

サキ「だしを取るの？難しくない？」

メイ「何か大変そう～。」

ユイ「そんなことはないから。パックになっているものもあるし。今度使ってみてよ。」

だしを取るなんてやったことのない料理に首をかしげるサキとメイでした。



ワーク エピソードを読んで次のことについて話し合きましょう。

- (1) 妊娠期で食べられなかったときに、どのような工夫をしていましたか？
また、どのような工夫をしたと聞いたことがありますか？
- (2) だめだとわかってもやめられない時にはどうしたらいいのでしょうか。
- (3) 出産後のことを考えて、どのような食生活をしていけばいいのでしょうか？

ふりかえり どんなことに気づきましたか。

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

あおもり親楽プログラム

手引き

(展開例)

プログラム
I-1

休日のごはんは？ ～子どもの食事について～

ね ら い

子どもの食事の与え方について、特に外食の時に気をつけてもらいたいこと、親としてできることを考える。

プログラム説明

子どもの食事において、高カロリーや塩分の摂り過ぎ、ジュース類の過剰摂取等が肥満の原因になっていると考えられています。

いつもと違う雰囲気での外食は楽しく、子どもたちはよく食べますが、注意も必要です。どのように工夫するとよいか、その方法について考えてみます。

主な対象・時間

対象／乳幼児を持つ保護者等 時間／60分

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらい「子どもの食事」について ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P43～44を参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、好きなお菓子等） 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいをわかりやすく伝える。 ・学習の約束（P6）を確かめる。 ・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 ・予め4～6人グループをつくっておく。 ・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）
20分	<p>ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む。 ②(1)エツコさんの気持ちを記入する。 ③(1)についてグループで話し合う。 ④グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分と似たような経験がないか思い出しながら読む。 ・エツコさんの気持ちを考えて記入する。 ・様々な意見があることに気づき、他の人の考えを尊重する。 ・グループで何人かに発表してもらい共有する。
20分	<p>ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ①(2)外食をするとき、(3)家で食事をするときに気をつけていることについて記入する。 ②(2)(3)についてグループで話し合う。 ③グループの意見を発表する。 ○「乳幼児期の食事について」進行役から資料の説明をする。（P26） 	<ul style="list-style-type: none"> ・進み具合をみて種類や量などに限定してもよい。 ・グループで何人かに発表してもらい共有する。 ・資料を読み、説明をする。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全体で何人かに発表してもらい共有する。 ・新たな気づきを大切に、子育てを楽しむ意欲や対処法など、前向きな意見を称賛する。 ・様々な家庭環境があることから、多様な考えを認めるよう配慮する。

プログラム
I-2

どんなおやつをどれくらい？ ～おやつの量と与え方～

ね ら い

子育てに関する「祖父母の役割」と「祖父母と親との関係づくり」について考える。

プログラム説明

子育てに関する祖父母のサポートはありがたいが、今の子育てや親の子育ての方針と合わないこともある。家庭教育の主体は親であることを再確認しつつ、祖父母の知恵も取り入れながら、子育てについて互いに支え合う方法について考えます。

主な対象・時間

対象／乳幼児を持つ保護者、家族等 時間／60分

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらい「おじいちゃん、おばあちゃんとの関わりについて」 ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P43～44を参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、祖父母について等） 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいをわかりやすく伝える。 ・学習の約束（P6）を確かめる。 ・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 ・予め4～6人グループをつくっておく。 ・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）
25分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む ②(1)祖父母の対応で助かったこと、(2)祖父母の対応で困ったことについて記入する。 ③(1)について、グループで話し合う。 ④(2)について、グループで話し合う。 ⑤グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分と似たような経験がないか思い出しながら読む。 ・祖父母がいない場合は、自分で知っているエピソードを記入する。 ・祖父母と孫に対する対応でなぜ困るのかについて考える。（まちがっているから、親の都合等） ・グループで何人かに発表してもらい共有する。
15分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ①悩んでいること、工夫していることについてグループで話し合う。 ②グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・祖父母に対して、よい対応や工夫できそうなところを出し合い、今後の対応についての気づきを促す。 ・グループで何人かに発表してもらい共有する。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全体で何人かに発表してもらい共有する。 ・様々な家庭環境があることから、多様な考えを認めるよう配慮する。

プログラム
I-3

いろいろあって悩んじゃう!?

～離乳食はさまざま～

ね ら い

離乳食を与える時期や種類によって子どもの成長に大きく関わることを知り、親としてできることを考える。

プログラム説明

離乳食は子どもの成長により、与える時期や与える種類は様々あります。大人の食事とはちょっと違うので戸惑うお母さんもいます。多くの人と意見を交わすことを通して、それぞれの家庭でできる実践を考えます。

主な対象・時間

対象／乳幼児を持つ保護者等 時間／60分

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらい「離乳食について」 ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P43～44を参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、好きな食べ物等） 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいをわかりやすく伝える。 ・学習の約束（P6）を確かめる。 ・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 ・予め4～6人グループをつくっておく。 ・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）
25分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む。 ②(1)ホナミさんの気持ち、(2)与えた離乳食について記入する。 ③(1)についてグループで話し合う。 ④(2)についてグループで話し合う。 ⑤グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分と似たような経験がないか思い出しながら読む。 ・まだ経験がない場合は、聞いた話ややってみたいことを記入してもよい。 ・離乳食について、ベビーフードの利点や課題について気づく。 ・グループで何人かに発表してもらい共有する。
15分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ①離乳食を与える時に大切だと思うことは何か、グループで話し合う。 ②グループの意見を発表する。 <p>○「離乳食」について進行役から資料の説明をする。（P31）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食を与える時に、どのように食べさせているか等について話し合いながら、新たな気づきを促す。 ・グループで何人かに発表してもらい共有する。 ・それぞれの発表に対して、自分もできそうなこと、やってみようと思ったことなど意見交換を行う。 ・資料を読み、説明をする。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全体で何人かに発表してもらい共有する。 ・新たな気づきを大切に、子育てを楽しむ意欲や対処法など、前向きな意見を称賛する。

プログラム
I-4

休み明けの朝は大変 ～子どもの生活リズムについて～

ね ら い

子どもの成長のためには、生活リズムを整えることが大切であることを知り、それぞれの家庭でできることを考える。

プログラム説明

生活リズムといえば、「早寝早起き朝ごはん」が思い浮かびます。しかし、言葉は知っていても、なかなかできていない家庭も多いようです。そこで、なぜ、子どもにとって生活リズムを整えることが大切なのかを知り、それぞれの家庭でできる実践を考えます。

主な対象・時間

対象／乳幼児を持つ保護者 時間／60分

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらい「生活リズムについて」 ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P43～44を参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、最近嬉しかったこと等） 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいをわかりやすく伝える。 ・学習の約束（P6）を確かめる。 ・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 ・予め4～6人グループをつくっておく。 ・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）
25分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む。 ②(1)ルイ君はなぜ眠いのか、(2)ママとパパはどうしたらよかったかについて記入する。 ③(1)について、理由をつけてグループで話し合う。 ④(2)について、理由をつけてグループで話し合う。 ⑤グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分と似たような経験がないか思い出しながら読む。 ・子どもの生活習慣とその原因を振り返り、今後の改善点に気づく。 ・親自身の行動や生活の仕方が子どもの生活習慣を乱す原因になっていることに気づく。 ・グループで何人かに発表してもらい共有する。
5分	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもの成長と生活リズムについて説明する。（資料P33） 	<ul style="list-style-type: none"> ・資料を読み、説明をする。
10分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ①早寝早起きのリズムが崩れないための工夫についてグループで話し合う。 ②グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題に対して、対応のよいところや工夫できそうなところを出し合い、今後の対応の具体的なアイデアを出し合う。 ・グループで何人かに発表してもらい共有する。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全体で何人かに発表してもらい共有する。 ・様々な家庭環境があることから、多様な実践を認めるよう配慮する。

プログラム
I-5

冬こそ外で遊ぼう ～子どもの運動について～

ね ら い

子どもの成長のためには、日常的な身体活動や運動が大切であることを知り、親の関わり方について考える。

プログラム説明

子どもの健康的な成長には、日常的な身体活動や運動が不可欠です。しかし、冬場の天気が悪いときはテレビを見る時間が長くなるなどして、運動量が減り、子どもは体をもてあましてし、生活リズムを乱してしまいます。そこで、「運動と早寝」に注目し、親の関わり方や生活リズムの大切さを知り、それぞれの家庭でできる実践を考えます。

主な対象・時間

対象／乳幼児を持つ保護者 時間／60分

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらい「生活リズムと運動について」 ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P43～44を参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、子どもの年齢・性別、楽しかった雪遊びについて等） 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいをわかりやすく伝える。 ・学習の約束（P6）を確かめる。 ・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 ・予め4～6人グループをつくっておく。 ・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）
25分	<p>ワーク1</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む ②(1)一緒にしている遊びについて、(2)子どもたちにさせているお手伝いについて、記入する。 ③(1)について、グループで話し合う。 ④(2)について、グループで話し合う。 ⑤グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分と似たような経験がないか思い出しながら読む。 ・身体活動としての手伝いの有効性について気づく。 ・スポーツをすることだけが運動ではないということに気づく。 ・グループで何人かに発表してもらい共有する。
5分	<ul style="list-style-type: none"> ○生活リズムについて説明する（資料P36） 	<ul style="list-style-type: none"> ・資料を読み、説明をする。
10分	<p>ワーク2</p> <ul style="list-style-type: none"> ①早寝ができるための工夫についてグループで話し合う。 ②グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題に対して、対応のよいところや工夫できそうなところを出し合い、今後の対応の具体的なアイデアを出し合う。 ・グループで何人かに発表してもらい共有する。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全体で何人かに発表してもらい共有する。 ・子どもの成長を支援する意欲、対応の改善など、前向きな意見を称賛する。

プログラム
Ⅱ-1

だしていいのよ！
～妊娠期の食事で気をつけたいこと～

ね ら い 妊娠中の食事で気をつけることや、これからの食生活について考える。

プログラム説明

妊娠初期につわりの症状がひどく、食事がほとんどできなかった人もいます。体調が落ち着いたらバランスのよい食事を心がけたいものです。しかし食欲が増す時期なので、肥満には気をつけたいところです。将来の子どもや自分の健康を考えて、これからの食生活について考えます。

主な対象・時間 対象／妊娠中の母親及びその家族等 時間／60分

展 開 例

時間	学習内容	展開のポイント
10分	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらい「妊娠中の食事について」 ○学習の約束 ○アイスブレイク（資料P43～44を参照） ○グループ分け ○自己紹介（名前、最近ハマっている食べ物等） 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいをわかりやすく伝える。 ・学習の約束（P6）を確かめる。 ・参加者の緊張をほぐし、場を和やかにする。 ・予め4～6人グループをつくっておく。 ・グループ内で自己紹介をする。（1人30秒程度）
20分	<p>ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ①エピソードを読む。 ②(1)工夫していたこと、(2)やめられない時の対応について記入する。 ③(1)についてグループで話し合う。 ④(2)についてグループで話し合う。 ⑤グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分と似たような経験がないか思い出しながら読む。 ・自分の意見を話し、他人の意見を聞くことで新たな気づきがあるようにしたい。 ・だめだとわかっていることややめられないことは、誰にでもあること等を何人かに発表してもらい共有する。
20分	<p>ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ①(3)出産後の食生活について記入する。 ②(3)についてグループで話し合う。 ○「だし活」について進行役から資料の説明をする。（P40） ②グループの意見を発表する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワーク(1)(2)で共有した意見をもとに考える。 ・資料を読み、説明する。 ・グループで何人かに発表してもらい共有する。 ・それぞれの発表に対して、自分もできそうなこと、やってみようと思ったことなど意見交換を行う。
10分	<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気づいたことを記入し、発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全体で何人かに発表してもらい共有する。 ・本人の気持ちを受け止め、食生活の改善などについて、前向きな意見を称賛する。 ・新たな学びにつながった場合は、学習後もつながりを大切にしていけるよう声をかける。

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

あおもり親楽プログラム

資料

プログラム
I-1

休日のごはんは？～子どもの食事について～

プログラム
I-2

どんなおやつをどれくらい？～おやつの量と与え方～

乳幼児期の食事について

子どもは2歳位から大人と同じ物を食べられますが、大人の味付けだと濃すぎる味付けとなり、将来的に生活習慣病につながる危険性があります。薄味にしたり、調味料やだしを活用して工夫してみるとよいでしょう。

【「おやつ」＝「お菓子」ではない!!】

- 1 幼児期の子どもは、消化吸収能力が十分に発達していないため、朝・昼・夜の3食だけでは必要な栄養を摂取しきれません。それを補うのが、「おやつ」というわけです。したがって子どものおやつは大人がおやつとして「お菓子」を食べるのと異なり、食事の一部すなわち「補食」として重要な役割があります。
- 2 子どものおやつに望ましいのは、果物や牛乳・乳製品、穀物、芋類、豆類等です。組み合わせとしましょう。市販のお菓子を与えるときには、塩分、糖分、脂肪を多く含むものは、摂りすぎに注意しましょう。飲み物としてお茶か、牛乳を添えましょう。
- 3 おやつの適量は、一日100～200kcalです。子どものその日の活動量や食事量などから決めましょう。

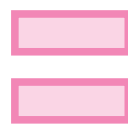
<おやつの例>



ヨーグルト1個



りんご半分(中)



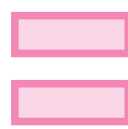
約 150 kcal



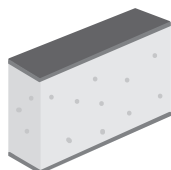
焼き芋半分



麦茶100ml



約 160 kcal



カステラ(1切れ50g)



牛乳100ml



約 200 kcal

【お菓子の摂りすぎ、ジュース類の飲み過ぎに注意】

C-12

菓子類のエネルギー

菓子・嗜好飲料のエネルギー量(kcal/1人分)				
	100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
とろろてん 110g	まんじゅう 35g あめ 20g チョコレート 15g ゼリー 40g スポーツ ドリンク 250ml	カステラ 50g ポテトチップス 30g あんパン 60g プリン 110g 練りようかん 60g クリームパン 60g あんみつ 155g	シュークリーム 90g クッキー 50g どら焼き 85g せんべい 65g チョコ コロネ 80g デンリッシュ ペストリー 75g	チーズケーキ 100g ショートケーキ 150g アイスクリーム 155g メロンパン 120g

厚生労働省 「標準的な検診・保健指導プログラム (別冊)保健指導における学習教材」より
(http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/seikatsu/link-list.html)

これ一本にスティック砂糖何本分

22本以上	炭酸飲料[果汁色] (500ml)	7本	酢飲料 (200ml) ココア飲料 (200ml)
19本	コーラ (500ml)	6本	豆乳飲料(200ml) 果汁100%ジュース (160ml)
13本	清涼飲料水 (946ml) レモンティー (500ml)	5本	缶コーヒー(190ml) ミルク・砂糖入り ミルクティー(200ml) 乳酸菌飲料(80ml)
10本	炭酸飲料[果汁色] (250ml)	1本	缶コーヒー微糖 (190ml)
9本	炭酸飲料(250ml)	0本	コーヒー(ブラック)、 水、お茶
8本	スポーツドリンク (500ml)		

公益財団法人 沖縄県保健医療福祉事業団 「栄養編 これ一本にスティック砂糖何本分【Vol.29】」より
(<http://kenkou-island.or.jp/07kenkoujoho/syokusyuuukan/sugar.html>)

ファーストフード -どんな組合せで選ぶ?-

メインメニュー(ハンバーガー)	サイドメニュー	ドリンクメニュー
 ハンバーガー 250 kcal ●	 フライドポテト(s) 230 kcal ●	 コーラ (S) 80 kcal (M) 130 kcal (L) 180 kcal
 ハンバーガー(大) 500 kcal ●●	 サラダ(ドレッシング込み) 130 kcal ●	 シェイク (S) 200 kcal (M) 330 kcal
 チーズバーガー 320 kcal ●	 サラダ(ドレッシングなし) 30 kcal	 ジンジャエール (S) 70 kcal (M) 110 kcal (L) 140 kcal
 てりやきバーガー 500 kcal ●●●	 フライドポテト(M) 420 kcal ●●	 オレンジジュース (S) 100 kcal (M) 160 kcal (L) 200 kcal
 チキンバーガー 380 kcal ●●	 フライドポテト(L) 530 kcal ●●●●	 コーヒー・紅茶 (S) (さとう・ミルク入り) 30 kcal
 フィッシュバーガー 400 kcal ●●		 さとう・ミルクなし) 5 kcal

どれを選んで
いますか?

kcal + kcal + kcal = kcal

※●(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
 ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。
 ※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のさとうはスティックシュガー1本(約3g)、
 ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を“めやす”にしています。

★地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。

摂りすぎに注意!

嗜好品を食いたい場合の量の目安

～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～

※ご飯(白米)中1膳=235kcal

速歩 90分 450Kcal	速歩 50分 250Kcal	速歩 25分 125Kcal
パニラ カップアイス パニラ&クッキー カップアイス	デニッシュペストリー クリームパン 草もち 今川焼 どら焼 ショートケーキ(小) 大福もち 棒アイス(クッキーサンド)	棒アイス(パニラ) かりんとう(黒) シュークリーム(小) クッキー盛り合わせ くりまんじゅう かしわもち チョコレート もなか 水ようかん おかき 練りようかん カステラ

厚生労働省「標準的な検診・保健指導プログラム (別冊)保健指導における学習教材集」より
 (http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/seikatsu/link-list.html)

【むし歯にも注意!!】

おやつでエネルギーを摂りすぎる子どもには、食欲不振の子が多く、糖分の摂取が多い子どもは疲れやすく、食欲不振、むし歯などが見られます。たとえ量が少なくてもだらだら食べる習慣があると、口の中がむし歯になりやすい環境になってしまうので注意しましょう。

○むし歯になりやすい危険なおやつ

- ・砂糖が多く入っている食べ物や飲み物（チョコレートやケーキ、ジュースなど）
- ・口の中に長時間含む食べ物（あめ、キャラメルなど）
- ・酸性の飲み物（スポーツドリンクなど）

○むし歯になりやすい危険な与え方

- ・子どもが欲しがるときに、おやつを与える（1日3回以上、寝る前など）
- ・お菓子を袋ごと、飲み物を缶やビンごと与える
- ・哺乳ビンでスポーツドリンクなどを飲ませる

* 詳しくは以下のサイトに掲載されています。参考にしてください。

公益社団法人日本小児歯科学会(<http://www.jspd.or.jp/index.html>)

このページの中に「学会からの提言」→「小児科と小児歯科の保健検討委員会」→「イオン飲料とむし歯」に関する考え方という項目があります。

【噛むことの大切さ】

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。だ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぐことが知られています。また、よく噛んで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぐので、肥満防止にもなります。さらに食べ物の味がよくわかったり、胃腸の働きを促進するなどの効果があります。

厚生労働省は、ひと口30回以上噛んで食べることを目標とする「噛ミング30」（カミングサンマル）を提唱しています。

* 詳しくは以下のサイトに掲載されています。参考にしてください。

厚生労働省「歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書

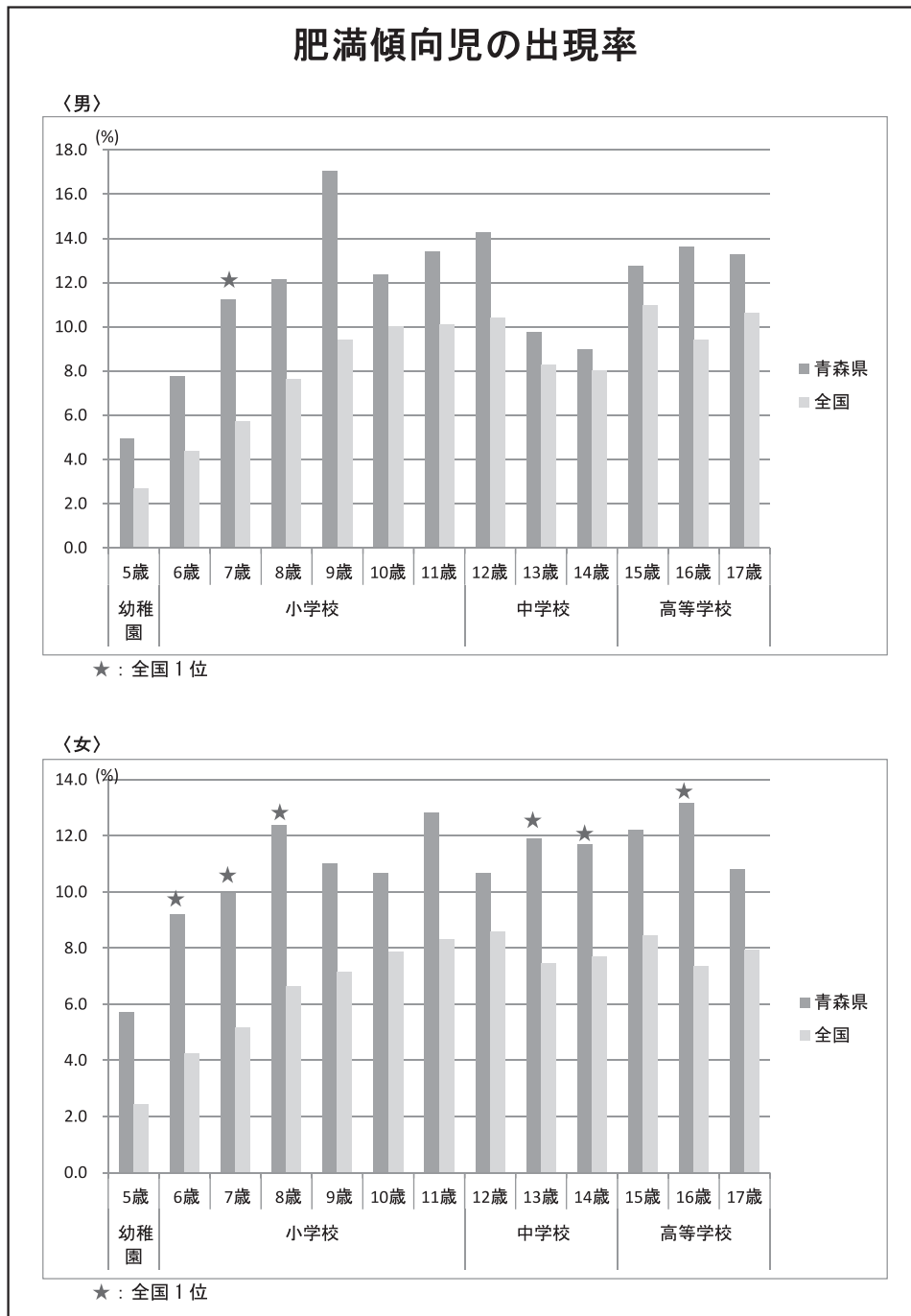
『歯・口の健康と食育～噛ミング30（カミングサンマル）を目指して～』

(<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/07/dl/s0713-10.html>)

＜参考＞青森県の現状について（肥満傾向児出現率）

平成28年度学校保健統計調査の結果について

- 全国において肥満傾向児の出現率は、平成27年度と比較すると、男子では13歳及び15歳を除いた各年齢、女子では13歳及び16歳を除いた各年齢で増加しています。
 なお、男子、女子共に、昭和52年度以降、肥満傾向児の出現率は増加傾向でしたが、平成15年度あたりからおおむね減少傾向となっています。
- 青森県の肥満傾向児の出現率は、3年連続で男女とも全年齢層で全国平均を上回っています。
 全体では5つの年齢層（5、6、7、8、9歳）で、男子は1つの年齢層（7歳）、女子は6つの年齢層（6、7、8、13、14、16歳）で全国1位です。

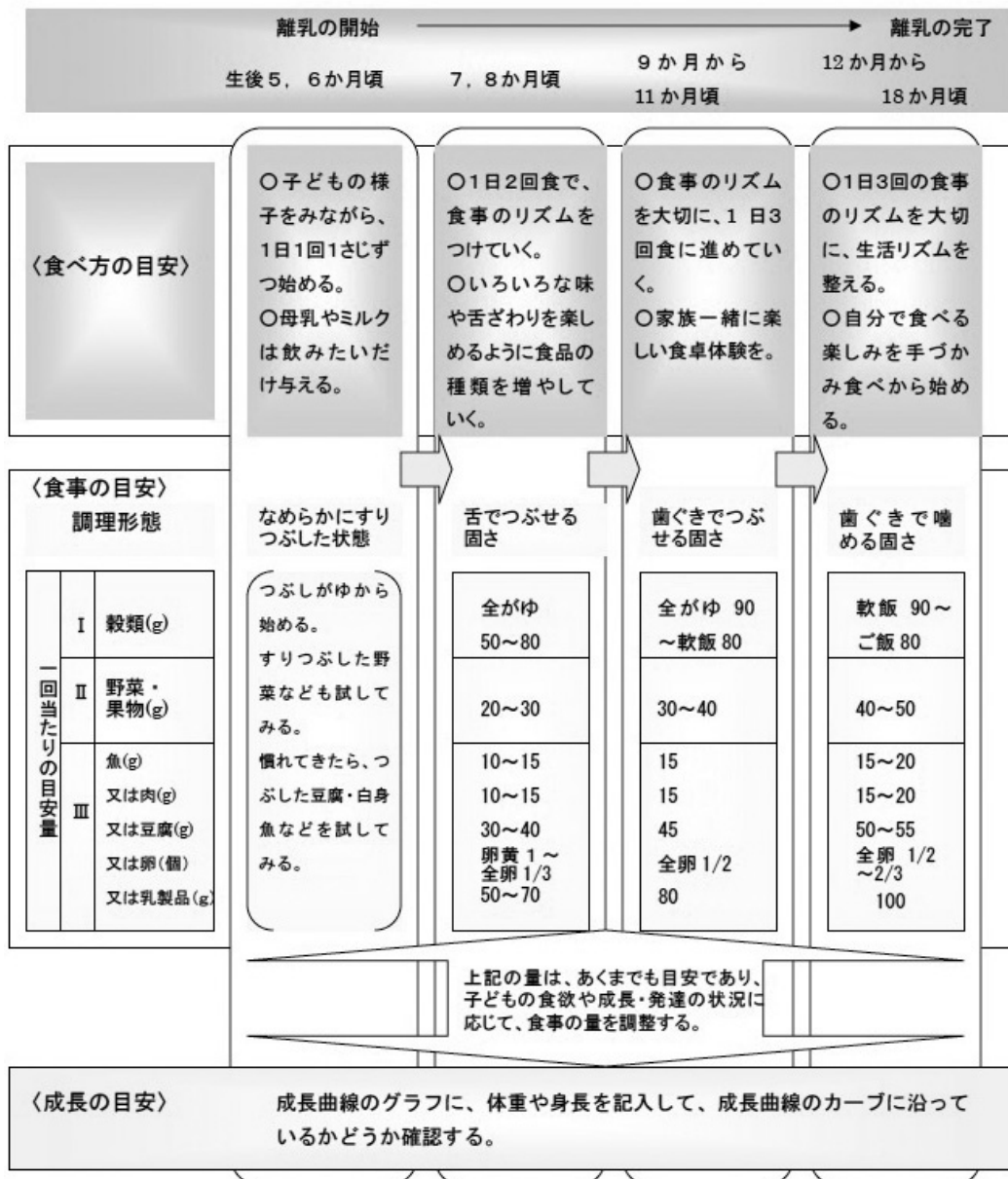


※詳しくは「青森県統計データランド」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/kensei/tokei/dataland.html>)
 「統計一覧」→「教育」→「学校保健統計調査（県統計分析課）」の中にデータがあります。

離乳食について

離乳については、乳児の食欲、摂食行動、成長・発達パターンあるいは地域の食文化、家庭の食習慣等を考慮した無理のない離乳の進め方、離乳食の内容や量を、個々にあわせて進めていくことが重要です。子どもにはそれぞれ個性があるので、画一的な進め方にならないよう留意しなければなりません。また、生活習慣予防の観点から、この時期に健康的な食習慣の基礎を培うことも重要です。

離乳食の進め方の目安



厚生労働省 「授乳・離乳の支援ガイド 3離乳編」より
(<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.html>)

<簡単!! 離乳食レシピ>

「おかゆ」

- ・材 料 お米大さじ1 沸騰したお湯150g (大さじ10)
- ・作り方 スープポットや魔法瓶など保温が効く容器にポコポコに沸かしたお湯とお米を入れてフタをします。そのままおいておいて、8時間後には完成です。
- *このレシピは5～6か月頃の離乳食になります。お湯の量を調整して、お好みの固さにしてください。



「野菜のすりのばし」

- ・材 料 野菜 (にんじんや大根、ジャガイモ等)
- ・作り方 カレー、シチュー、煮物等の途中で子ども用に野菜を取り出し、すりつぶします。
(もし固ければ別の鍋でゆで、柔らかくしてからすりつぶします)
- *このレシピは5～6か月頃の離乳食になります。
- *多くできた場合は、製氷皿を使って冷凍し、保存することもできます。



「野菜スティック」

- ・材 料 大根やにんじん、サツマイモ、ジャガイモ等
- ・作り方 この野菜をスティック状にして煮ます。
- *1歳過ぎたあたりで、かみかみして食べられる時期から与えてください。キュウリや細巻きの海苔巻きもよいです。また、食事としてもですが、補食として与えてもよいでしょう。



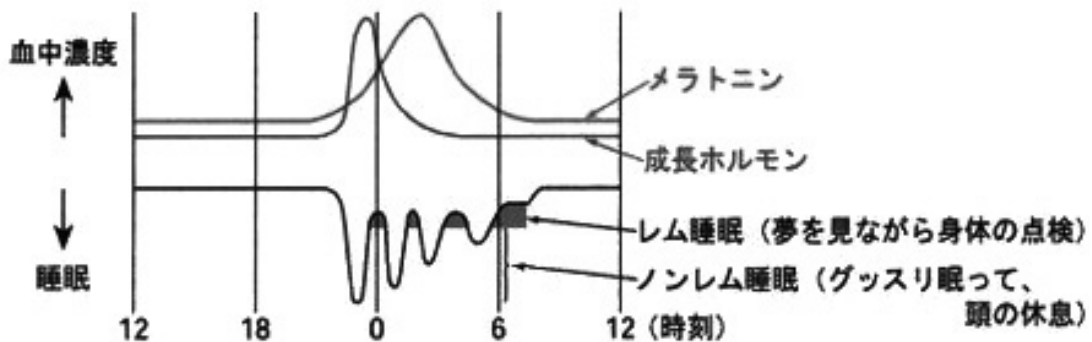
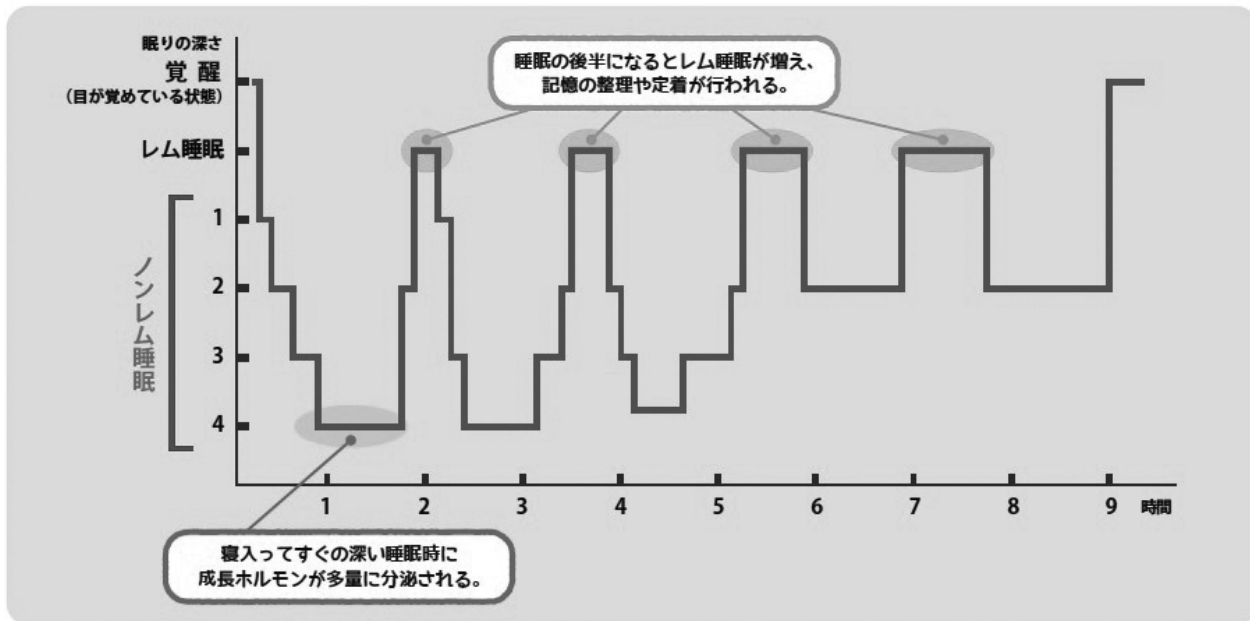
生活リズムについて

【睡眠のリズムと役割】

生まれてすぐの赤ちゃんは、「飲むー寝る」を繰り返していますが、生後4か月頃には、昼間起きている時間が長くなり夜は少しずつまとまって眠る、という一日のリズムができてきます。そして、このリズムにのっとって、成長に欠かせないホルモン等が分泌されるようになります。

骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンは、寝入ってすぐの深い睡眠時にたくさん分泌されています。また、体温を下げて眠りを誘ったり、抗酸化作用や思春期が来るまで第二次性徴をおさえたりする働きをもつメラトニンは、夜暗くなると分泌され始めます。どちらも子どもの成長には欠かせない大切な脳内物質で、メラトニンは、一生のうち幼児期に大量に分泌されることがわかっています。

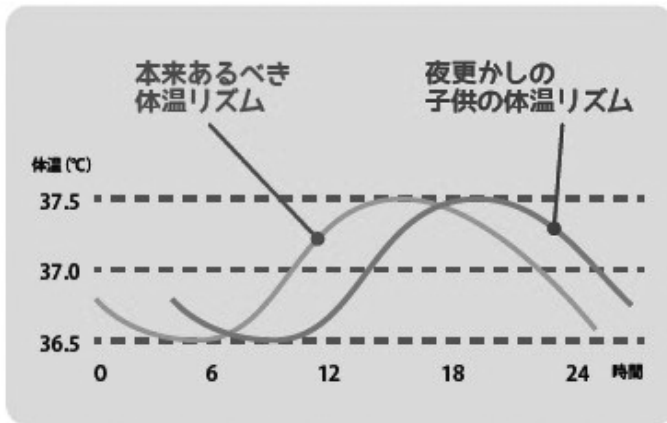
更に、睡眠はヒトの記憶にも関係しています。睡眠には性質の違う2種類の睡眠（レム睡眠とノンレム睡眠）があり、一晩にそれを繰り返しています。睡眠の後半になると増えるレム睡眠時に、その日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、記憶の整理や定着を行っているのです。



青森県教育委員会 青森県乳幼児期からの調査研究委員会委員特別公開講座鈴木みゆき氏講演資料より

【夜更かしのリスク】

夜更かしは子どもにとって必要な睡眠時間を不足させたり、一日のリズムを狂わせたりします。夜更かしをして睡眠リズムが乱れると、下の図のように体温の上昇が後ろにずれてしまいます。これでは、午前中体温が上がらないため、脳も体もうまく働きません。また、睡眠時間が短くなるとレム睡眠が少なくなり、せっかく学習・経験したことが記憶に残りにくくなってしまいます。



午前中体温が上がらないとどうなるの？

体温は、寝ている間は低く、起きる時間近くになると上昇しはじめ、夕方から夜にかけてまた低くなるというリズムを持っています。体温の上昇は、脳や体が目覚めるのを手助けしてくれているので、体温が上昇するにしたがって活発に動けるようになります。ところが、夜更かしによって体温の上昇が遅くなると、午前中起きているのに脳も体も働かない、時差ボケのような状態になってしまうのです。

これらのことから、子どもが健やかに成長するためには、「質」「量」ともにきちんと睡眠をとる必要があります。生活リズムが乱れると、脳内物質の分泌や記憶の整理・定着に影響を与えてしまうので、午後9時頃には就寝させるように心がけましょう。

【体内時計と朝の光】

私たちの体のさまざまな部分には体内時計と呼ばれるものがあります。体内時計の中心的な働きをしているものは脳にあり、ホルモンなどの分泌や睡眠-覚醒かくせいに関わっています。この体内時計は、24時間より若干長い人が多く、放っておくと日々ずれていってしまうので、どこかで修正する必要があります。そのずれを修正するのが、朝の光です。

朝の光にはもう一つ重要な役目があります。それが、セロトニンという脳内物質の分泌を促すというものです。

【セロトニンの役割】

別名「幸せホルモン」と呼ばれているセロトニンは、目が朝の光を感じると分泌されます。セロトニンには、脳と体を覚醒かくせいさせ日中活動しやすくするとともに、心のバランスを整える（イライラをおさえ、機嫌がよい状態にしてくれる）役割があります。更に、眠りを誘う働きを持つメラトニンの生成にも関わっています。

セロトニンとメラトニンは、昼間と夜間で交互に働いているため、セロトニンがしっかり分泌されていないとメラトニンも不足し、寝つきが悪くなります。そうすると、日中眠くなったり、機嫌が悪くなったりするのです。

朝起きて、しっかりと活動するためには、夜ぐっすり眠ることが大切です。そのためには、セロトニンの分泌を増やすことが重要だといえます。

では、セロトニンの分泌を増やすためには、どうしたらよいのでしょうか。

セロトニンの分泌を増やすためには、「太陽の光」「食事をきちんと噛んで食べること」「リズムカルな運動」「人と関わる（face to faceのコミュニケーションをとる）こと」が大切だといわれています。

セロトニン分泌を増やすために


 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。

網膜が光を感じるとセロトニン分泌が始まります。

お散歩などの軽い運動や、朝ごはんの配膳などのお手伝いで体を動かすことも効果的です。

 朝ごはんをよく噛んで食べましょう。

「よく噛んで食べる」ということは、リズムカルに口を動かすということです。“リズムカルな運動”には体を動かすことの他に「よく噛んで食べること」も含まれています。

 日中は元気に体を動かして遊びましょう。

明るい環境で体を動かすことは疲れて寝つきをよくするだけでなく、セロトニンを増やす効果もあります。また、家族やお友達とコミュニケーションをとることで気持ちも安定します。

昼間にセロトニン分泌の多い生活をする、夜にはメラトニンがたっぷりと分泌され、ぐっすりと眠ることができます。それが規則正しい生活リズムにつながっていくのです。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「早寝早起き朝ごはんガイド（乳幼児編）」より
(<http://www.hayanehayaoki.jp/>)

生活リズムについて

ヒトは動く生き物ですが、最初から上手に寝返りを打ったり、はったり、立って歩いたりできるわけではありません。未熟な段階から何度も繰り返すことにより、次第にスムーズに行えるようになっていきます。

幼児期の体を使った遊びは、動きの発達に寄与するだけでなく、基礎的な体力の向上や人間関係・コミュニケーション能力を育むなどの効果があり、健康な心と体を育てるためにもとても重要です。

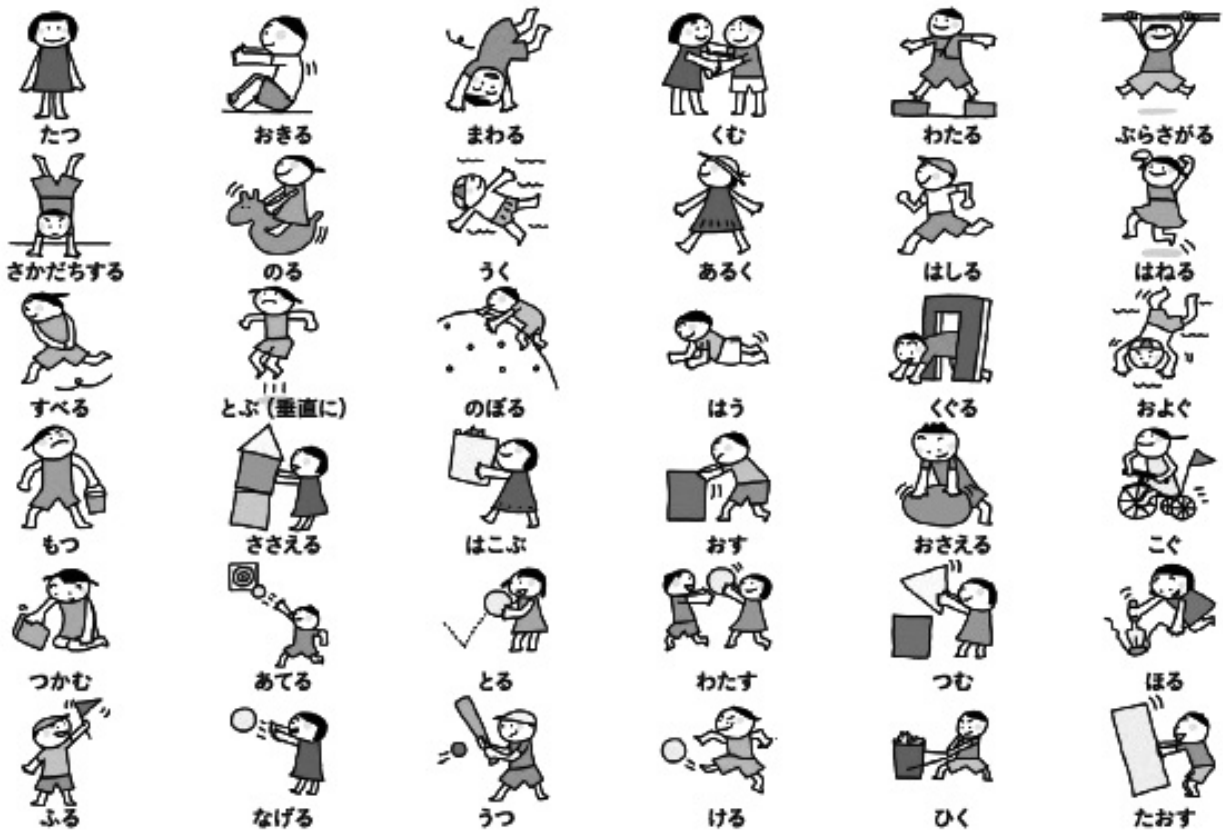
【幼児期に身につけたい「動き36」】

下図は、生涯において、日常生活、遊び、運動（スポーツ）を実施していく中で、子どもたちが経験しておくことが必要な動きです。

幼児期に運動の経験が偏った場合、子どもの健やかな発育・発達にとってマイナスになることがあります。幼児は仲間と群れて夢中になって体をいっぱい動かす中で、様々な動きを身につけ、運動能力を高めていくのです。

遊びの要素を取り入れ、楽しみながら積極的に体を動かす中で、36種類の動きを身につけましょう。

幼児期に身につけたい「動き 36」



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「早寝早起き朝ごはんガイド（乳幼児編）」より
(<http://www.hayanehayaoki.jp/>)

【幼児期運動指針】

幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また、体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含めます。

○幼児期運動指針のポイント

①多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れる

- ・幼児期は運動機能が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。この時期に体をたくさん動かすと、普段の生活に必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結びつく動きなど、多様な動きを身に付けやすくなります。
- ・体を動かす遊びには、多様な動きが含まれます。ですから、幼児が夢中になって様々な遊びをすると、結果的に多様な動きを経験し、それらを獲得することができるのです。
- ・体を動かす遊びが自発的に行われるようにする必要があります。遊びが楽しく、幼児が自ら様々な遊びを求めるようになれば、遊びもさらに広がり、一層、多様な動きを獲得できるようになります。

②楽しく体を動かす時間を確保する

- ・ある程度の時間を確保することは、その中で様々な遊びをし、結果として多様な動きを獲得することにつながります。幼児期運動指針では、多くの幼児が体を動かす実現可能な時間として、「毎日、合計60分以上」が望ましいことを目安としています。
- ・「毎日、合計60分以上」という目安は、世界保健機関（WHO）をはじめ多くの国々で推奨されている世界的なスタンダードです。もちろん時間だけが問題なのではなく、様々な遊びを中心として、散歩や手伝いなど多様な動きを経験することが必要です。

③発達の特性に応じた遊びを提供する

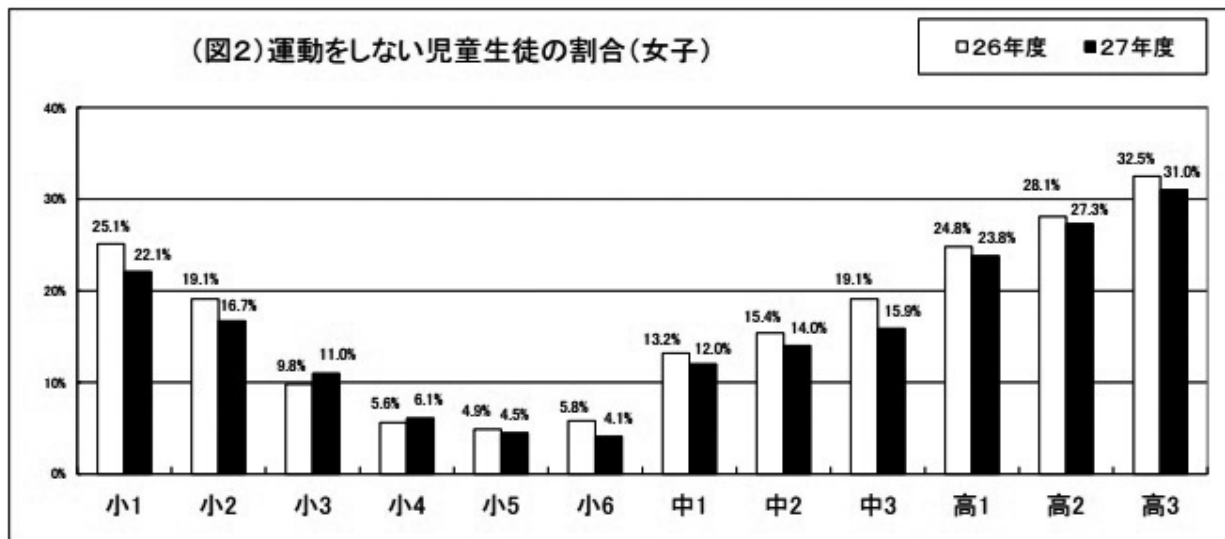
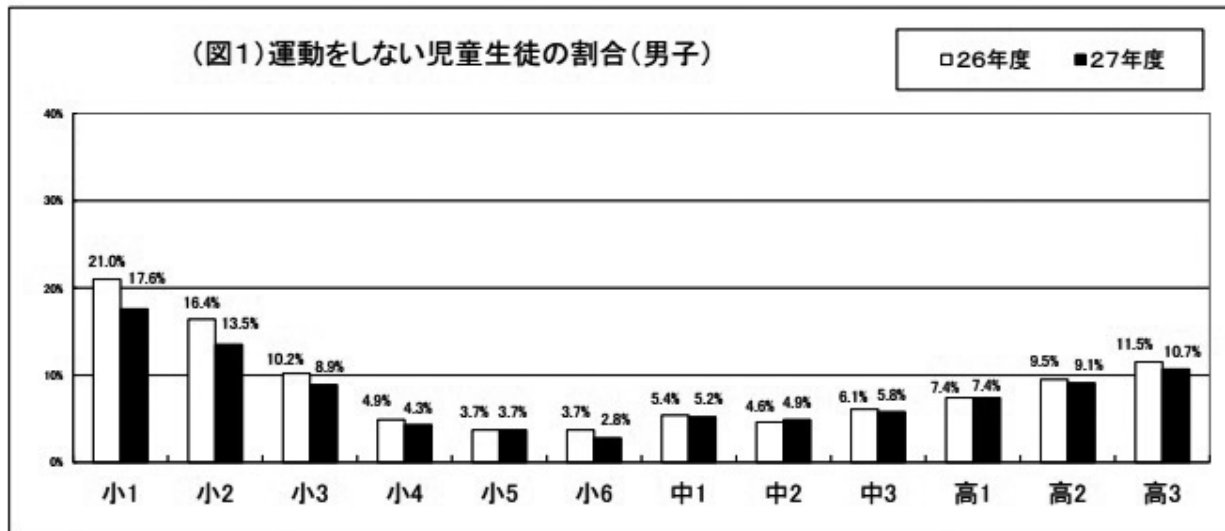
- ・幼児期における運動は、適切に構成された環境の下で、幼児が自発的に取り組む様々な遊びを中心に、体を動かすことを通して、生涯にわたって心身ともに健康的に生きるための基礎を培うことが重要です。

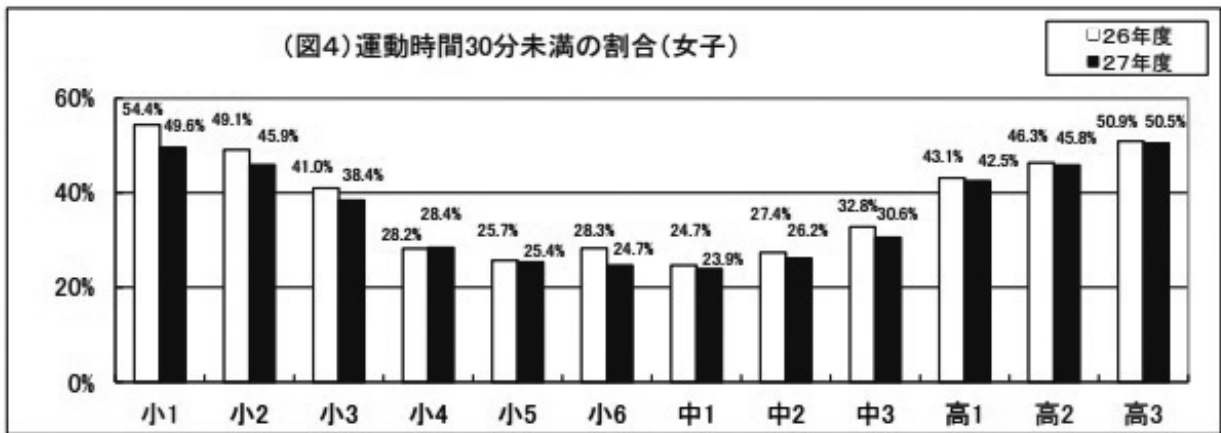
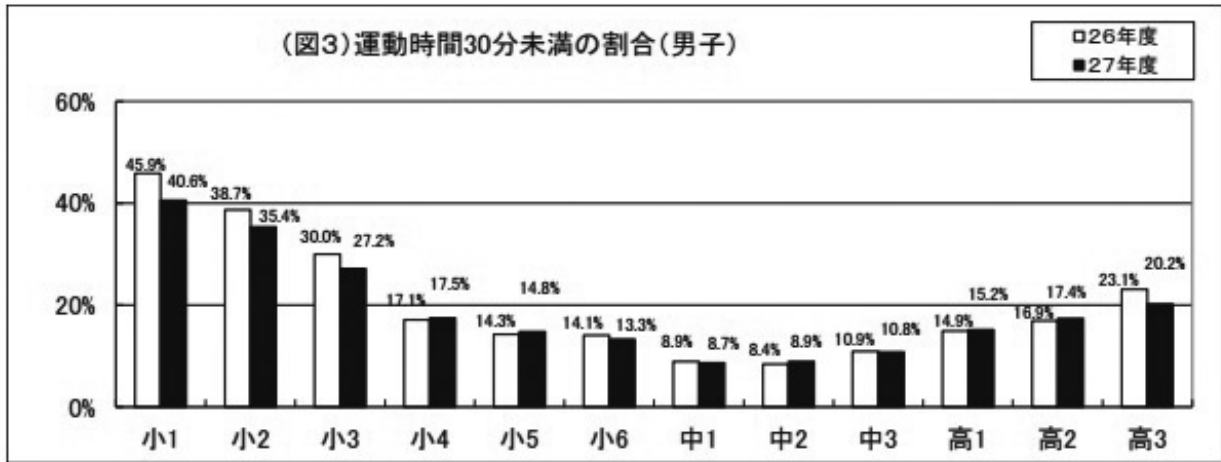
*文部科学省「幼児期運動指針普及用パンフレット」には簡単な遊びの例が掲載しています。参考にしてみてください。

(http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319773.htm)

<参考>青森県におけるスポーツや運動の実施状況

「運動しない児童生徒」の割合は、男女とも小学校高学年を境に、中学校から高等学校にかけて次第に高くなっていく傾向は従来と同じであるが、男子が1年年齢層、女子が2年年齢層で平成26年度より「運動を実施しない児童生徒」の割合が増えています。また、平成27年度「運動時間30分未満」においても男子が5年年齢層、女子が1年年齢層で平成26年度より割合が増えています。特に小学校1学年から小学校3学年にかけての「運動時間30分未満の割合」が依然として高い傾向にあり、運動する機会及び運動時間の確保が大きな課題となっています。





青森県教育委員会「平成27年度児童生徒の健康・体力」より
http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/files/27_jidou_seito_kenkou_tairyoku.pdf

また、平成23年社会生活基本調査（総務省）によると、全国の「スポーツ」の行動者数は7184万3千人で、行動者率は63.0%となっています。青森県は60万人で、行動者率は49.0%となっていて、全国で一番低い値となっています。

	10歳以上推定人口(千人)	行動者数(千人)	行動者率	順番(昇順)
全 国	114,061	71,843	63%	
青 森 県	1,214	600	49%	1
秋 田 県	965	520	54%	2
高 知 県	671	367	55%	3
岩 手 県	1,175	647	55%	3
和 歌 山 県	890	506	57%	5
山 形 県	1,035	590	57%	5
福 島 県	1,780	1,015	57%	5
新 潟 県	2,115	1,210	57%	5
福 井 県	709	407	57%	5

総務省「平成23年社会生活基本調査より」
<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/index.htm>

妊産婦の食生活について

妊産婦は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。
以下の点に気をつけましょう。

- ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ・からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- ・牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に
- ・妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ・たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ・お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、体と心にゆとりのある生活から生まれます

妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」ってなあに？
「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか一目了然の食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

妊娠前から、健康なからだづくりを
妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。

「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に
妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。

	1日分付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期
主食	5~7 (25kcal)	—	—	+1
副菜	5~6 (25kcal)	—	+1	+1
主菜	3~5 (25kcal)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 (25kcal)	—	—	+1
果物	2 (25kcal)	—	+1	+1

料理例

1日分: 主食(白米) 2杯、副菜(ほうろく煮) 2杯、主菜(鶏肉の照り焼き) 1杯、牛乳・乳製品(牛乳) 1杯、果物(りんご) 1杯

15分前: 副菜(ほうろく煮) 1杯、主菜(鶏肉の照り焼き) 1杯、牛乳・乳製品(牛乳) 1杯、果物(りんご) 1杯

10分前: 副菜(ほうろく煮) 1杯、主菜(鶏肉の照り焼き) 1杯、牛乳・乳製品(牛乳) 1杯、果物(りんご) 1杯

5分前: 副菜(ほうろく煮) 1杯、主菜(鶏肉の照り焼き) 1杯、牛乳・乳製品(牛乳) 1杯、果物(りんご) 1杯

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(II)」以上の1日分の適量を示しています。

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期、授乳期の方それぞれの種内の付加量を補うことが必要です。

食塩・油脂については料理例の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表向きしていませんが、実際の食事選択の場面では食塩相当量や脂質も含めて情報提供されることが望まれます。

たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。

<食事バランスガイドの詳細>
<http://www.j-balanceguide.com/>
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoku-syokujiji.html>

厚生労働省「妊産婦のための食生活指針リーフレット内面」より
(<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/h0201-3a.html>)

また、過剰な塩分摂取より、妊娠中にさまざまなトラブルが起こりやすくなります。妊娠中の塩分摂りすぎによって起こる代表的な病気は、妊娠高血圧症候群です。

青森県では県産だし等を活用しておいしく減塩を推進する「だし活！健活！減塩推進事業」に取り組んでいます。下記サイトをご覧ください、ぜひお試しください。

手軽に使えるだし商品『できるだし』

青森県産品を使用し、一定の基準を満たしただし商品『できるだし』シリーズ。「できる」には、「手軽にできる」、「塩分コントロールできる」、「うま味でおいしくできる」などの意味が込められています。
 『できるだし』シリーズは、平成26年度は小売用3商品、業務用(給食用)6商品が完成。さらに、平成27年度は小売用5商品、業務用(給食用)1商品が完成し、小売用は県内量販店で販売しています。



青森県「あomorい物品情報サイト」より
 (http://www.umai-aomori.jp/dashi-katsu/dashi-katsu.phtml)

お手軽 水だしのとり方

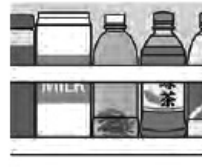
煮干しやこんぶ、干しいたけを水につけて、冷蔵庫に一晩おくだけで手軽に本格的な「だし」をとることができます。



①きれいに洗った空の500ml ペットボトルに、水を入れます。



②15g (7~8cmの大きさで10本くらい。)を入れます。



③キャップをして、冷蔵庫で1晩から1日おいて、できあがり。

2種類以上混ぜて作る混合だしがおすすめよ！

これならボクにもできる♪



- ※ 水だしの場合は苦みが出ないので、煮干しの頭や内臓はとらずに使えます。
- ※ こんぶだし …… 水 500ml に こんぶ 5g
- ※ 干しいたけ …… 水 500ml に 干しいたけ 15g

うまみを効かせる

しっかりとただし汁を使うと、だしのうまみが素材の味を引き出すので、塩分に頼らなくてもおいしく食べられます。

右の表にあるように、

グルタミン酸 + イノシン酸

又は

グルタミン酸 + グアニル酸

という違う種類のうまみを2種類以上かけ合わせると相乗効果でうまみ倍増です。

◆グルタミン酸を多く含む食品				
こんぶ	パルメザンチーズ	トマト	みそ	のり
◆イノシン酸を多く含む食品				グアニル酸
煮干し	かつお節	肉	えび	干しいたけ
		アジ		

青森県教育委員会「子ども健康促進事業（あおり型給食普及事業）『あおり型』レシピ集」より

- * その日に使う分を取り分けたら、残りのだしは粗熱をとって、製氷皿に入れて冷凍します。凍っただしを煮物やお味噌汁を作る時にポンポンと入れて使います。お手軽ですよ。冷凍で1~2か月は保存できます。

プログラムで紹介したアイスブレイクです。目的に合わせて選んで使います。

緊張をほぐし、場を和ませる

1 グー・パー

【展開方法】

- ① 右手はパーにして前に出します。左手はグーにしておなかに置きます。
- ② ファシリテーターのハイという合図で、手を入れ替えます。前の手はいつもパーで、おなかの手はいつもグーです。
- ③ 数回繰り返します。
- ④ 慣れてきたら、前はグー、おなかはパーにします。
- ⑤ 今度は、手を入れ替えるときに拍手を1回してから、入れ替えます。

2 後出しじゃんけん

【展開方法】

- ① かけ声の練習をします。
- ② ファシリテーター：「じゃんけんぽん」 参加者：「ぽん」
- ③ 「じゃんけん、ぽん、ぽん」にあわせてグー・チョキ・パーのどれかを出します。最初のポンはファシリテーターが出すので、次の「ポン」で参加者はファシリテーターと同じものを出します。以後は、ポン（ファシリテーター）、ポン（参加者）とリズムよく続けます。
- ④ 慣れてきたら、ファシリテーターに勝つものを出します。次は、負けるものを出します。

3 負けるが勝ち

【展開方法】

- ① 負けた方が勝ちというルールで普通にじゃんけんをします。
- ② じゃんけんの勝ち負けの意識を変えます。

4 じゃんけん肩たたき

【展開方法】

- ① 自由に歩き回って相手を探します。
- ② 相手が見つかったら、握手と自己紹介をしてじゃんけんをします。
- ③ 勝った人は負けた人に肩を10回たたいてもらいます。あいこの時は、お互いに肩を5回ずつたたき合います。
- ④ 相手を変えて、繰り返します。※5分間、5人の相手など、条件を付けて行うとよいでしょう。

5 インパルス

【展開方法】

- ① 全員で手をつなぎ、輪になります。
- ② スタートの人の合図で、隣の人へと次々に握手信号を送ります。
- ③ 最後の人が握手信号を感じたら、「バン！」と叫びます。
- ④ 最後の人声が聞こえるまでの所要時間を計ります。1回目のタイムを目標として、早く信号が伝わるよう何度か繰り返します。

名前を覚えたり紹介したりする

6 他己紹介

【展開方法】

- ① 2人組になります。
- ② ファシリテーターの合図でお互いのことを質問し合います。(時間適宜)
- ③ 順番にパートナーのことを他のメンバーに紹介します。

7 しりとり自己紹介

【展開方法】

- ① グループに分かれます。
- ② グループ内ではじめに自己紹介する人を決めます。その人の右側の人の名前の最後の一字をとり、その言葉から始まる自分を説明するような形容詞をつけて自己紹介します。

【例】 サイトウカズオ→オトコ前だといわれて困っているササキユウジです→ジュースよりビールが好きなナカムラヨウスケです・・・ユニークな形容詞を付けて楽しみましょう。

活動のためのグループをつくる

8 拍手でグループ

【展開方法】

- ① ファシリテーターが拍手をします。
- ② 参加者は拍手の数で集まり、その場にすわります。
- ③ 練習を1～2回行い、つくりたい人数で拍手をして、グループを作ります。
拍手の代わりに、数を連想させる言葉を言ってもよいです。

【例】 トリオ (3人)、車のタイヤ (4個)、野球 (9人) 等

学習につなぐ

9 子育てフルーツバスケット

【展開方法】

- ① ファシリテーターが子育てのあるある「初めての言葉はママだった」、「ついイライラしてガミガミしてしまったことがある」、「親プロ」で全員が移動する。
- ② 参加者は自分に当てはまる事だったときに、席を立ち移動する。
- ③ 最後に子育ての悩みは一人じゃないよというメッセージを伝える。

10 いろいろな聞き方

【展開方法】

- ① 2人1組で向かい合います。
- ② 一方は自分の長所を4つ話す。聞く方は、その都度反応を変える。「すご～い」、「へ～、そうなんだ」、「そんなのたいしたことない」、「無視」
- ③ 話し手と聞き手を交代して体験する。
- ④ どんな反応にときに、安心感があつたか話し合う。

手法のいろいろ

手引き（展開例）では「話し合う」としているワークを効果的に進めるために、いろいろな手法があります。学習のねらいに合わせて手法を選んで実施しています。

ロールプレイ

「ロール」は役割、「プレイ」は演ずるという意味で、役割演技と呼ばれています。参加者が様々な役割を担い、演じることによって、他者の立場になって考えたり、感じたりすることができる手法です。

ブレインストーミング

課題やテーマについて、参加者が自由な発想で意見を出し合って、問題解決の方法を考える手法です。一人一人がラベルやカードなどに自分の考えを記入し、みんなで多く意見やアイデアを様々な視点から自由に出し合います。学習者すべての意見を大切に扱いながら、話し合いを主体的な態度で進めていくことができます。

KJ法

学習者から出されたすべての意見を大切に扱いながら、グループで分類・整理し、問題解決を図っていく手法です。学習者から出された意見が記入されたカードを、模造紙などの上で、類似した意見ごとに分類します。分類されたものに見出しを付けたり、それぞれのつながりや関係などについて考えたりするなかで、新たな発想につながります。

ランキング

課題やテーマに関して思い付く意見や事柄をカードや一覧表に記入し、学習者が自分にとっての大切だと考えるものから順位を付けていく手法です。順位を付けた根拠を整理し、その結果について学習者相互で話し合うことで、新たな気付きを発見したり、自分の考えをまとめたりすることができます。

あおもり親楽プログラムを活用した感想をお知らせください

あおもり親楽プログラムを活用した学習についてのアンケート

1 活用したプログラム名 () 活用機会 ()

2 「あおもり親楽プログラム」を活用した学習について（あてはまるものに○をつける）

(1) 参加者等の感想

- ①とてもよかった ②よかった ③あまりよくなかった ④よくなかった

(2) このプログラムを活用した学習でよかったこと（3つまで）

- ①いろいろな人の意見を聞くことができた
②子どもとの関わり方のヒントを得ることができた
③エピソードがわかりやすかった
④グループでの話し合いは意見が出しやすかった
⑤話し合いで出た意見は自分の子育てに生かせそうだ
⑥話し合いで自分の家庭教育や子育ての悩みがいくぶん解消された
⑦他の人と、または他の機会にも親楽プログラムを使ってみたい
⑧その他（具体的に）

(3) このプログラムを活用した学習で悪かったこと（3つまで）

- ①親楽プログラムの使い方がよくわからなかった
②もっと多くのエピソードがあればいい
③親楽プログラムの活用に時間がかかる
④親楽プログラムの書き込み欄をどのように記入したらよいかわからなかった
⑤家庭教育や子育てでどうすることがいいのかわからない、正しいやり方がわからなかった
⑥話し合いの後、どのようにまとめたらよいかわからなかった
⑦資料をどのように提示したらよいかわからなかった
⑧その他（具体的に）

(4) 親楽プログラムについてのご意見やご感想を記入してください。

3 今後、付け加えたらよいと思われるエピソード（例：いじめへの対応、学校との関わり方など）や研修方法などについてご意見があれば記入してください。

ありがとうございました。アンケートは、下記までお送りくださるようお願いします。
青森県教育庁生涯学習課 〒030-8540 青森市新町2-3-1 FAX017-734-8272 へ

- 参考文献 標準的な検診・保健指導プログラム（別冊）保健指導における学習教材集 厚生労働省
 栄養編 これ一本にスティック砂糖何本分【Vol.29】 沖縄県保健医療福祉事業団
 学会からの提言「イオン飲料とむし歯」に関する考え方 日本小児歯科学会
 歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書 厚生労働省
 青森県統計データランド 青森県
 授乳・離乳の支援ガイド 3 離乳編 厚生労働省
 早寝早起き朝ごはんガイド（乳幼児編） 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
 青森県乳幼児期からの調査研究委員会委員特別公開講座 鈴木みゆき氏講演資料
 青森県教育委員会
 幼児期運動指針普及用パンフレット 文部科学省
 平成27年度児童生徒の健康・体力 青森県教育委員会
 平成23年社会生活基本調査 総務省
 妊産婦のための食生活指針 厚生労働省
 あおもり物品情報サイト 青森県
 子ども健康促進事業（あおもり型給食普及事業）「あおもり型」レシピ集
 青森県教育委員会

◆本書はあおもり親楽プログラム作成委員会の意見を踏まえて作成されたものです。

あおもり親楽プログラム作成委員会

会長 文京学院大学教授 中村 由美子

あおもり家庭教育アドバイザー 工藤 貴子

青森県教育庁スポーツ健康課指導主事 川井 陽子

三戸町教育委員会事務局班長 馬場 幸治

NPO法人子育てオーダーメイド・サポートこもも代表 橋本 歩

（敬称略、順不同）

○家庭教育情報・相談窓口

すこやか
ほっとライン

電話相談 **017-739-0101**（サンキュー オーイ オーイ）

毎週火・水曜日 午後1時～午後4時（祝日、年末年始はお休み）

メール相談 <http://kosodate-a.net>（パソコン）

<http://kosodate-a.net/i>（携帯）

情報・学習 <http://kosodate-a.net>

○子ども・教育に関する相談窓口一覧

http://www.pref.aomori.lg.jp/kenminno-koe/education_consultation.html

○今までの「あおもり親楽プログラム」は以下のサイトからダウンロードできます。

http://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/aomorimanabi-e_shogai.html

—身近なエピソードから学ぶ—

あおもり^{おやがく}親楽プログラム

編集・発行

青森県教育庁生涯学習課

青森市新町2丁目3-1

017-734-9890

平成29年3月発行