



# みんなの子育て広場

子育て通信vol.11 新生活特別号

発行：柏市教育委員会 生涯学習課

こちらは「柏市 みんなの子育て広場」です！

柏市ではさまざまな取組で家庭教育を支援しています  
春は新しい生活が始まる季節！  
この時期に必要な情報をお届けします

～コンテンツ～

★子育ての合言葉“柏の3猿”！

★生活リズムを整えるための第1歩

- ①ちょっとの工夫でぐっすり睡眠
- ②ラク手間でしっかり朝ごはん

「みんなの子育て広場」って？

市内小学校で実施中！

家庭は子どもに一番身近な、一番小さい社会単位です。

学校・保護者・地域・行政が連携して、子どもの健やかな成長のためにできる  
ことに取り組みましょう。

- 悩みごとや困りごとについて、座談会で語り合おう！
- スマホやインターネットについて、親子で知ろう、話そう！
- 入学準備の時に色々な情報が聞きたい！

Twitter やってます！

柏市教育委員会生涯学習課  
@kashiwa\_SGGs



まずは

## 子育ての合言葉 “柏の3猿” を ご紹介します

「観ます」



「聴きます」



「話します」



イラスト：ペンネーム KIRIN

● **観る** は、見学の見るではなく **観察の観る**



お子さんの様子を丁寧に観察してください  
元気かな？表情はどうか？ご飯はしっかり食べてるかな？  
睡眠時間はどうか？  
子どもの日々の成長を見逃さず、共に喜び、励ましてあげてください

● **聴く** は、**傾聴の聴く**



入学後は初めてのことが多く、お子さんの心の中で  
いろいろな感情が渦巻いていると思います  
手を止めて耳を傾けて目を見て子どもの話を聴いてあげてください  
聴いてもらえることで、子どもは心が整理され、安心します

● **話す** は、否定語や罰則型の言葉をやめて **肯定語で話す**



肯定的な言葉がけが、子どもの自主性を促していきます。  
「お手伝いありがとう」「音読上手に出来たね」等、  
認めてあげることが子どもの意欲に繋がります  
「だめじゃないの」「おやつなしだよ」などの否定語や罰則語は  
使わないよう気を付けましょう

## ～生活リズムを整えるための第1歩！①

## ちょっとした工夫でぐっすり睡眠～



けさ きょうしつ ともだち ねむ い  
今朝、教室であくびしたらね、友達に「眠そうだね」って言われちゃった。



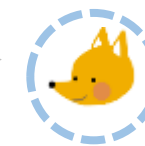
ね おそ  
そうなの。ちょっと寝るのが遅かったかな？



そうかも。

せんせい あさ かい よふ せいかつ くず  
先生も朝の会で、夜更かしで生活リズムが崩れないためには、  
はやね はやお あさ たいせつ い  
“早寝・早起き・朝ごはん”が大切ですよって言った。

でもね、はや ね おも ねむ  
でもね、早く寝ようと思ってても眠れないんだ。どうすればいいのかな？

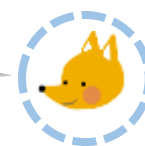


いちばんたいせつ からだ うご つか ねむ  
一番大切なのは体を動かすことだよ。疲れているとすぐ眠れるよね。  
ね まえ  
それと、寝る前のゲームやスマホもだめだよ。ブルーライトが脳の  
しげき ねむ  
刺激して眠れなくなってしまうんだよ。



そうなんだ！

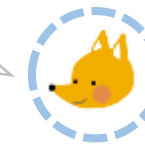
さいきん からだ つか あそ  
そういえば、最近ゲームやりすぎだったかな？これからは体を使う遊びをしてみるよ。



き  
よく気づいたね。そうしてみよう。



はやお にがて  
早起きも苦手なんだけど・・・



あさ あ ひかり あ  
朝、カーテンを開けて光をいっぱい浴びるといいよ。  
たいよう ひかり め さ  
太陽の光で目が覚めるんだよ。そして、夜は部屋を暗くして寝ようね。



へえ、そうなんだ！

たいよう ひかり まいあさ たいよう ひかり  
太陽の光ってすごいんだね。これから毎朝、太陽の光をいっぱい浴びて  
め さ せんせい あさ たいせつ い  
目を覚ますよ。あとさ、先生は朝ごはんが大切だって言ってたよ。なんで？



き  
よく聞いてたね。そうだよ。

あさ た あたま からだ えいよう い からだ うご だ  
朝ごはんを食べると、頭と体に栄養が行きわたって体が動き出すの。  
あさ からだ げんき うご  
朝ごはんは体を元気に動かすためのスイッチなんだね。



げんき がっこう い きょう はやね はやお あさ  
そうか！元気よく学校に行くために、今日から“早寝・早起き・朝ごはん”をがんばろう！

早めに寝て、すっきり目覚めてからの朝ごはんを試してみてください

朝はあまり食欲がないよ～、というお子さんには、バナナや牛乳、ヨーグルトのような口当たりのよい食材を、まずは一口から始めてみてくださいね

次のページでは、柏市学校栄養士会のラク手間レシピをご紹介しますよ！

## ～生活リズムを整えるための第1歩！② ～ラク手間でしっかり朝ごはん～

朝ごはんは一日のエネルギー源！

楽しい食卓では、お子さんも自然とよく食べて、朝から元気になれます

朝は大人も忙しいので、

準備や片付けが楽なものから取り入れてみてください

### <甘いパンで鉄分を補給！ きなことトースト>

材料（2人分）

食パン 2枚（6枚切り）

バター 大さじ1/2

きなこ 大さじ1

さとう 大さじ1

オーブントースターが使えるようになったら、自分でパンを焼いてみよう！

#### 作り方

- 1 バターは練って柔らかくする。
- 2 きなことさとうを混ぜる。
- 3 バターと混ぜたきなことさとうを合わせて練る
- 4 バター・きなこ・さとうが混ざったら、パンに塗って、オーブントースターで焼く。



### <包丁いらずだけど野菜も！ 納豆チーズごはん>

材料（2人分）

ごはん お茶碗2杯

レタス 2枚

スライスチーズ 1枚

納豆 2パック

しょうゆまたは納豆のタレ

少々

もみのり 少々

#### 作り方

- 1 レタスは1口大、スライスチーズは1cm幅に手でちぎる
- 2 お茶碗にごはんをよそう
- 3 ごはんにレタス、スライスチーズをのせて、しょうゆまたは納豆のタレを混ぜた納豆ものをせる。
- 4 仕上げにもみのりをかける。



火も包丁も使わないので、初めての料理におすすめ

記事参考：柏市学校栄養士会資料

#### ● 一言アドバイス ●

生活リズムの第一歩が「早寝、早起き、朝ごはん」です。

習慣化するまで時間がかかります。

気長に子どもに付き合ってください。

習慣化させるためのポイントは、少しでもよくなったらほめることです。

子どもの成長には親のあたたかなまなざしがとても大切です。



子育て通信を読んでみての気づいたこと、作ってみた感想や写真、  
また、ちょっとしたお悩み相談など、下記メールアドレスでお待ちしていま～す！  
～～今後の「子育て通信」にご注目ください♪～～



mail:ll-learning@city.kashiwa.chiba.jp