

○お子様と一緒に使ってみましょう！「maNAVI」の使い方

- ① 家庭での自主学習に迷ったら「maNAVI」を開いて1ページのチャート図に取り組みます。



- ② 取り組むコースがナビゲートされたら、該当のページを開き、自分のノートの隣に置きます。

- ③ 左ページの課題例をもとに自分で課題を決めて取り組みます。



- ④ よいノートの例も載っています。その都度参考とします。



- ⑤ 家庭で学習したことは、学校の授業や普段の生活に生かしていきます。

☆学びのポートフォリオ「轍～WADACHI～」も一緒に使えるとよいです。

「轍～WADACHI～」は学習の記録を残すためのものです。学習は積み重ねが大切です。そして、積み重ねを自分自身で振り返ることで、さらに学習が深まったり、自分に自信がつけたりします。

また、学習目標を書く欄もありますので、「maNAVI」とともに自分のノートの隣において学習することをおすすめします。

○家庭での学習環境について

- ① ご家庭の事情もあるとは思いますが、まずは子どもとしかかわる時間を確保することが重要です。現状+10分、お子様としかかわる時間を増やしてみましょう。大切な家族の時間を少しでも多く取れることは、幸せなことではないでしょうか。
- ② お子様が学習に向かうために、コミュニケーションをとりながら一緒に学習空間を作ってみましょう。家の中のどこで勉強したいのか。周りにはどんなものが必要か。時間はいつ取るのか。家族で決めれば、子どもたちはより安心して勉強することができるでしょう。
- ③ ルールを決めることも大切です。子どもに押し付けるルールでなく、家族のルールとして決めるのはどうでしょう。例えば、子どもが学習している間は大人もテレビやインターネットを見ない、今日一日の出来事を家族でお互いに1分間語り合う、等それぞれのご家庭の実情に合わせて決められるとよいのではないのでしょうか。

○規則正しい食習慣について

(1) 朝食と学力の

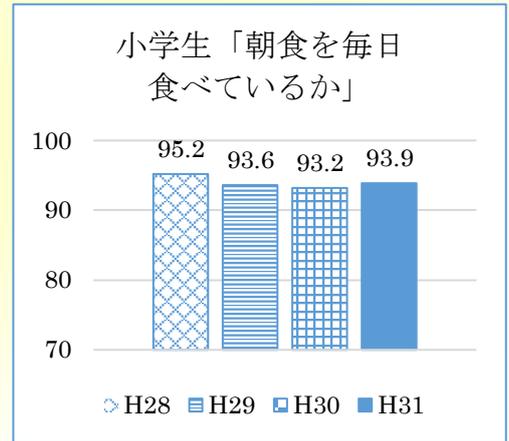
関係について

「全国学力・学習状況調査」の分析結果では、質問紙調査において「朝食を毎日食べているか」の質問に肯定的に答えた児童生徒の割合は高い水準ではあるものの、数年前に比べて低下しているなど、改善の余地があることが分かりました。

『「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいてわかったこと』(平成30年3月:農林水産省)によると、朝食を食べる習慣は、以下

のように学力・学習習慣と関係しているという研究結果が報告されているとのことです。

規則正しい生活リズムを作り、午前中の学習活動に向かうエネルギー源を蓄える意味でも、朝食はとても大切です。お子様が「朝食を食べる習慣」を身につけられるように、ご家庭でも工夫をして頂ければと思います。



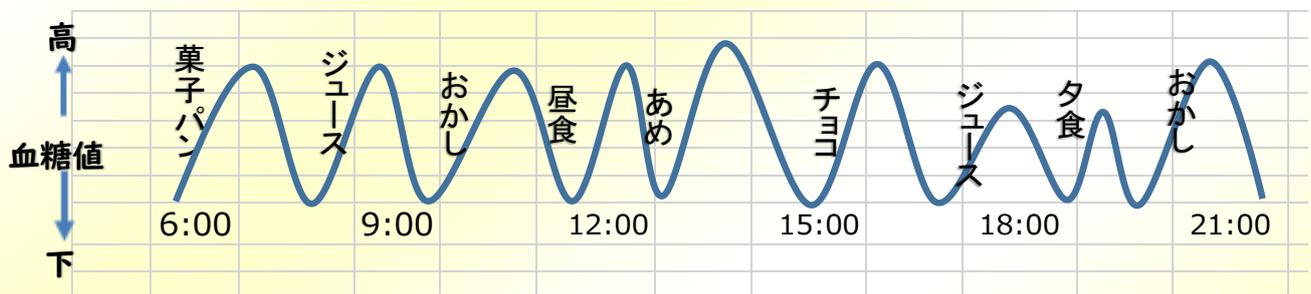
朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して・・・

- ①中学生を対象とした研究では、学力が高い(学校の成績や学力テストの点数がよい)ことが報告されています。
- ②小学生～高校生を対象とした研究では、学習時間が長いことが報告されています。
- ③小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果がよいことが報告されています。

(2) 食事の摂り方について ～食べ方を見直してみよう～

食事を抜いてしまったり、適切な量を食べたりしないと、結果的にお腹が空き、間食を繰り返してしまいます。間食を繰り返すことで、下の図のように血糖値が繰り返し上がったり、下がったりすることで、血糖値が高めになりやすくなり、その状態が、長く続くと体脂肪を溜めやすくなったり、「糖尿病」のリスクが高くなったりしてしまいます。そうならないためにも、お子様が1日3食、適切な時間に適量を食べる規則正しい食事がとれるようサポートしてあげてください。

図 最近の若い世代の食事の取り方と血糖値の動き(例)



食べ方のポイントは・・・

- ①単品だけより、主食・副菜・主菜を食べよう!
- ②しっかり噛んで食べよう!
- ③まず食物繊維(野菜)から!
- ④糖の吸収を穏やかにする食品(お酢・ヨーグルトなど)と一緒に食べよう!



運動をする際などに飲む清涼飲料水なども、運動量にあった以上にたくさん飲むと、血糖値を高めにしてしまう可能性があるよ。普段飲んでいる物や食べている物も、改めて見直してみよう!

(3) バランスのよい食事とは? ~5つポイントと目安~

バランスの良い食事の5つのポイント
適塩適脂で「まごはやさしい」

1. 適塩
2. 1日の野菜摂取量350g 副菜にして5~6皿
3. まごはやさしい食品の摂取

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
大豆	種実類	海藻	野菜	魚	きのこ	いも



4. 脂肪エネルギー比 25~30%
5. 主食(1)・副菜(2)・主菜(1)の食事バランス



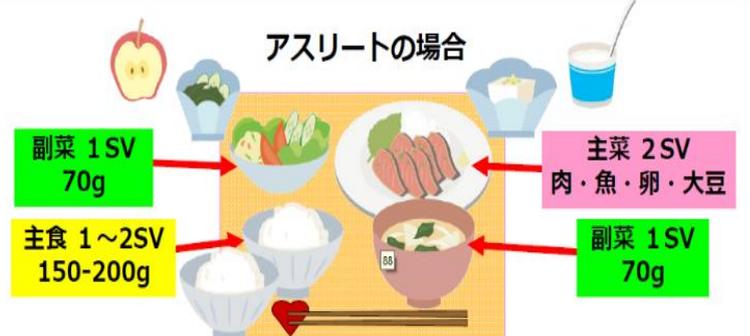
左の図は、東海大学健康学部の森真理先生が、これまでの予防栄養学の研究から得られた「バランスの良い食事の5つのポイント」になります。そして、食事のバランスを確認するには、「主食1皿」「副菜2皿」「主菜1皿」にすることがポイントです。4つのお皿を揃えなくても、ご飯と野菜たっぷりの豚汁や具たくさんカレーでも良いと思います。スポーツをしているお子様の場合は、毎食「牛乳・乳製品」、「果物」を加えるように意識しましょう。

バランスの良い食事を摂ることは、心にも体にも良い影響を与えてくれます。様々な研究から、食事は学力向上や睡眠の質の向上、気持ちの良い起床、便秘改善、うつ病防止、感染症の感染リスクの軽減などにも効果的であることが明らかになってきています。

5つのポイントを一つずつ理解して、お子様とできるところから実践されるのはいかがでしょうか。食習慣の改善に向けた一歩を踏み出してみましよう。

簡単!! 栄養バランスの確認方法

アスリートの場合



副菜 1SV 70g

主食 1~2SV 150-200g

主菜 2SV 肉・魚・卵・大豆

副菜 1SV 70g

(4) 家庭でできる食育 ~「まごはやさしい」意識して~

ある小学校で「まごはやさしい」の食品を摂取する食育実践を行ったところ、児童の食事の栄養バランスが改善し、尿検査で調べることができる「健康を表す数値」に改善が見られました。

授業などでも「主に〇〇のもとになる食品」「〇色の食品」といった食品の分類の仕方を学習しますが、それらに加えて「まごはやさしい」を覚えて、1日3食の中で、それらの食品摂取を意識すると、食事の栄養バランスがより良くなると考えられます。

調理をする際にも、「まごはやさしい」を意識すれば、足りない食材を加えて補ったり副菜を作ったりできる、とても便利な言葉です。ぜひ御家庭での食育の合言葉にしてみたいはいかがでしょうか。

ま(め)	ご(ま)	わ(かめ)	や(さい)	さ(かな)	し(いたけ)	い(も)
大豆	種実類	海藻	野菜	魚	きのこ	いも




健康的な食習慣を身に付けるには、まず自身の「食事の時間」や「食べ方」「栄養バランス」など、いくつかの項目に分けてふりかえってみることが大切です。機会を捉えて御家庭・ご自身の食習慣を振り替えてみましょう。

○運動習慣について

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」などでは、児童生徒の運動習慣の二極化が問題とされています。運動習慣を身につけることは、現在および将来の健康に関わるとともに、ストレス解消や脳の活性化などにもつながるものです。まずは運動を好きになることが大切です。運動をする機会を増やし、運動が楽しかったという経験を重ねることで、運動習慣の定着につながるものと考えられます。

学校では体育の授業などで体を動かす楽しさを味わえるように指導していますので、ご家庭でも家族と一緒にスポーツをするなど、子どもたちの運動習慣の定着と体力向上に向けて、ご協力をお願い致します。

○スマホ・インターネットとの付き合い方

情報モラルの教育として、「スマホ、ゲームの使い方や視聴時間について、家庭でルールを作る」とことはとてもよい方法のように思えます。しかし、ルールを作ればそれでよいのでしょうか。それよりも子どもたちが自分で考えることのほうが大切ではないでしょうか。

安易にルールを作る前に、考える材料をそろえることが重要ではないかと考えられます。例えば、「SNSの使いすぎ」という問題があるのであれば、まずはどのくらいの時間をSNSに費やしているのか目に見える形にしてみてもよいでしょうか。子どもたちの「タイムマネジメント」の力を高めることで、自律を促すことが大切です。

(例) ○月△日のSNS利用記録

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5
学校												睡眠											

(SNS利用時間)

○読書について

読書も家庭学習の一部と捉えてみてはいかがでしょうか。例えば、秦野市立図書館では自分が読んだ本を記録する「よむよむ手帳・みるみる手帳」を配布しています。自分がどんな本をどのくらい読んだか目に見える形に残すことで励みになることもあるでしょう。また、『未来読書記録』と題して、これから読みたい本をリストアップするのも楽しいかもしれません。



子どもたちの語彙を増やしたり知的好奇心を伸ばしたりするために読書が有効であると考えられます。まずは多くの本に触れる機会を設けてあげることが大切です。ご家庭でも家族で一斉に本を読む「読書の時間」を設定するなど、できることから工夫してみてください。

(例) 『未来読書記録』

日付	タイトル・ジャンル	作者	その他 自由記述	読破！ チェック
(例)	スイミー	レオ=レオニ		
(例)	スポーツ関係	プロ選手		

○その他、こんな学習も・・・

秦野市教育委員会ホームページ「はだのっ子学びのページ」には、様々な学習プリントや活動プログラムを用意しています。家庭学習の充実のために是非ご活用ください。

- 「いきいき☆漢字スタート」
漢字のプリント（PDF）をダウンロードできます。



<http://www.city.hadano.kanagawa.jp/www/contents/1001000001577/index.html>

- 「算数・数学振り返りプリント集」
学習の進度に合わせて、プリント（PDF）をダウンロードできます。



<http://www.city.hadano.kanagawa.jp/www/genre/1000000000204/index.html>

- 「はだのっ子アワード」
ふるさと秦野検定部門と体験活動部門があります。



<http://www.city.hadano.kanagawa.jp/www/contents/1001000001583/index.html>

- 「ふるさと秦野検定（4級）」
はだのっ子アワードの一部ですが、4級はweb上で受験できます。



<http://www.city.hadano.kanagawa.jp/k-contents/kentei/kentei.htm>

※秦野市公式 YouTube「はだのモーピック」にも学習につながる様々な動画が公開されています。
また、神奈川県教育委員会「かながわ読書のススメ」HP などでもご利用ください。

<http://www.planet.pref.kanagawa.jp/dokusyo/dokusyo-top.htm>

監修（P3～P4 食育分野）

東海大学 健康学部健康マネジメント学科 准教授
博士（学術） 管理栄養士 森 真理