

～ 子供に関わるすべての人へ～  
家庭教育ニュースレター

# 家族の絆

2017年秋 = Vol.53 =

## Contents .....

- 子どもと大人も一緒に食育  
「おいそう!おいしい!おいしかった!楽しく食事をする工夫」
- J Tマーヴェラス 芥川愛加選手・田中美咲選手  
トークショーレポート
- 西宮市立図書館から本の紹介!
- 5つの実践目標リレーコラム「“元気に遊ぶ”とは?」
- 人権フォーラム講演会・家庭教育フォーラムのご案内

発行/西宮市教育委員会 問合せ先/社会教育課 TEL0798-35-3868



## 子どもと大人も一緒に食育



おいそう!おいしい!おいしかった!楽しく食事をする工夫

“秋”と言えば、スポーツ、読書、芸術…そして何より実り、食欲の秋!  
過ごしやすいこの時期、どんなイベントを計画されているでしょうか。

毎日元気で過ごせるよう、子どもと大人も一緒に1日の生活のリズムをつくりましょう。

今回は、おいそう!おいしい!おいしかった!楽しく食事をするための工夫を  
兵庫栄養調理製菓専門学校 准教授 富川 美紀さんにご紹介いただきます。

### □ 食材の色はカラフルに!

料理は彩りも大切です。食欲が出るように、いろいろな色の食材を組み合わせましょう。

- ・赤色の食材…にんじん トマト パプリカ 鮭
- ・黄色の食材…南瓜 コーン パイナップル 鶏卵
- ・緑色の食材…ほうれん草 小松菜 青ねぎ  
ブロッコリー
- ・白色の食材…牛乳 豆腐 米 たまねぎ
- ・茶色の食材…しいたけ 味噌 豚肉 鶏肉
- ・黒色の食材…海苔 黒豆 わかめ ひじき

### □ 調理方法が偏らないように!

煮る、焼く、炒める、茹でる、揚げる、蒸すを組み合わせた献立づくりをしましょう。

### □ 味付けが偏らないように!

酸味、甘味、塩味、辛味、旨味を組み合わせた献立づくりをしましょう。

### □ 旬を食卓へ!

旬、形、色、香りを知る!そして、おいしく食べましょう。

### □ 地域の魅力が詰まった食材を食卓へ!

西宮と兵庫の特産物を知って!使って!そして、おいしく食べましょう。

### □ 郷土の味の継承を!

伝統的な食材を用いて郷土料理をつくり、家庭の味に加えましょう。

### □ 食事づくりに参加を!

食生活に関する知識や調理技術を身につけながら、家族みんなで作ることから楽しみましょう。

地域の野菜や魚などを活用し、旬の食材を食卓に並べる。いつもの食事にひと工夫、ひと手間かけることで、家族の健康を守ることに繋がります。家族みんなが、楽しくワクワクきうき元気になること、それが“食べる”ことであることを願っています。

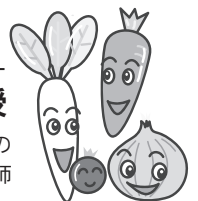


\*今年の3月に親子料理教室で講師を務めていただき、兵庫の農林水産物についてのお話もしていただきました。

とみかわ みき  
**富川 美紀**

兵庫栄養調理製菓専門学校准教授

学校では調理実習や食材学を担当。西宮市内の公民館等で開催される数多くの料理教室で講師を務めている。



# 夢をかなえた選手のおはなし



芥川愛加選手

田中美咲選手

なごやかな雰囲気でお話いただきました。

平成29年8月5日、なるお文化ホールでJTマーヴェラスの芥川愛加選手と田中美咲選手をお招きし、トークショーを開催しました。「夢をかなえた選手のおはなし」をテーマに、お二人がバレーボールを始めたきっかけや、辛い時期に支えてくれた家族について、夢をかなえる嬉しさや大変さについてのお話などをうかがいました。

芥) 芥川選手 田) 田中選手  
樋) 樋口さち江さん(聞き手)

## ★ バレーボールを始めたきっかけ

樋) お二人がバレーボールを始められたのはいつごろでしょうか。

芥) 中学校1年生です。テレビで全日本の試合を見たのがきっかけでした。

田) 私は小学校4年生の時からです。きっかけは、仲の良かった友達が誘ってくれたことでした。

樋) バレーボールを始められた頃は楽しかったですか。それともしんどいなと思いましたか。

芥) 周りは小学生の時からバレーボールをしている子が多かったのですが、私は基礎的なことが全然できなくて難しいなという気持ちと、みんなに全然追いつけなくて悔しいという気持ちがありました。最初はとにかく必死だったので、家に帰ってからよく父とパス練習をしていました。その時は早く追いつかなきゃという気持ちが強かったのですが、だんだん試合にも出してもらえるようになって、楽しいと思えるようになりました。

田) 私も始めた頃はスパイクが全然打てなくて、練習の度に悔しくて泣いていた記憶があります。小学生の時は思うようにいかなくて、楽しいと思ったことはなかったですが、中学生になってからは勝てるようになってきて、楽しさを感じるようになっていきました。

樋) バレーボールを選手として続けたいと思ったのはいつごろでしょうか。

芥) 私は高校時代から企業の合宿に参加することが多かったのですが、トップの選手を近くで見ることがあり、その中で私も同じようにプロの世界にいきたいと思うようになりました。

田) 私は大学に進学しましたが、最初はプロに進むという事は考えていませんでした。しかし、同年代の選手が全日本で活躍している姿を見て、私もチャン

スがあるならやってみたいと思いはじめました。

## ★ 辛い時期を支えてくれた家族の存在

樋) これまでバレーボールを続けてこられて、きついな、やめたいなと思ったことはありますか。

芥) スポーツ選手なので体を追い込むのですが、年齢を重ねるごとに若い頃との違いを感じることもあって、そういう面ではきついなと思います。やめたいなと思ったのは、同じところを何回も怪我したときです。もう治らないのではないかと、選手生命のことを考えるともう厳しいのではないかと考えてしまったこともあります。

樋) ご自身の若い頃とは体も変わってきていると思いますが、それに対応するのはやはり大変でしょうか。

芥) 疲れが抜けにくくなりましたね。もちろん若い頃より体はできていますが、若い頃はがむしゃらにやっていたらよかったのが、今はいかに疲れを残さずしっかりパフォーマンスできるかというところに着目していかなくてはならない時期になってきていると感じます。そのため、量より質を大事にした練習を心がけています。

田) 私は大学の最上級生の時にキャプテンを任せられ、自分がやらないといけないこともあります。チームのことも考えないといけなくて追い込まれてしまったこともありました。でもこういうポジティブな性格なので、何でも乗り越えられるという気持ちを強く持って頑張りました。

樋) そういった辛い経験もされた中で、ご家族に支えられたなというエピソードはありますか。

芥) 怪我をして手術をすることになった時、親から、「自分の娘が何回も手術をする場面を見るのが正直きつい」ということを聞かされました。それでも毎回病院に来てくれて、心のケアもしてくれたの

で、恩返しをしないといけないなと思っています。

田) 大学の時から実家を離れていますが、大きな休みをもらって実家に帰ったときに家族と笑い合っている瞬間がとても幸せです。特別なことはなくても、いてくれるだけで支えられているなと感じています。

樋) スポーツ選手になることに対して、家族の反対を受けるといったこともあるかと思いますが、お二人のご家族はどうでしたか。

芥) 私の家族は応援してくれました。

田) 私も自分で決めなさいと言われました。

樋) お二人のご家族は夢を応援してくれたのですね。では、ここまでバレーボールを続けることができた理由は何でしょうか。

芥) やはり家族や一緒に戦っている仲間、応援してくれる人たちのために頑張りたいという気持ちもありますし、プロのバレーボール選手になるという夢を叶えた先にまた夢ができて、その夢を叶えるために頑張りたいという気持ちがあるので続けてこられたのかなと思います。

田) 私はできないことがあったらできるようになりたいし、努力すればできないことはないと思っています。その思いがあったからこそ続けてこられたのだと思います。

## ★ 子供たちへのメッセージ

樋) この中には将来バレーボール選手になりたいという夢を持っている子供たちもいると思いますし、スポーツに限らずたくさんの夢をみなさんお持ちだと思いますが、そういった子供たちにメッセージはありますか。

芥) やはり最後まで諦めないことが結果につながると思います。強く叶えたいと思うのであれば、しっ

かりと最後まで自分にできることを全て出し尽くして頑張してほしいなと思います。

田) 陸上のボルト選手が試合後のインタビューで、「記録よりも自分に勝ち続けることが大事である、努力すれば不可能なことはない」といつも言っているのですが、本当にその通りだと思います。自分次第で結果はどのようにでもなるし、もしできなくてもやったことが自分のプラスになると思うので、取り組み続けることを忘れないでほしいと思います。

樋) 最後に、今年のプレミアリーグに向けて意気込みをお願いします。

芥) 昨シーズンは怪我をしていたので、万全な状態で試合に出ることができず、チームとしても悔しい結果となってしまいました。しかし、今シーズンはスタートから練習にも参加できていますし準備もできています。チームとしても、優勝を目指して厳しい練習に取り組んでいますので、応援よろしくをお願いします。

田) J.Tのバレーボールチームは、気持ちでつなぐことを持ち味としているので、今シーズンのリーグでもその姿を見ていただけるようにチーム一丸となって頑張っていきたいと思いますので、応援よろしくをお願いします。



舞台上で選手とトスをする場面もありました。

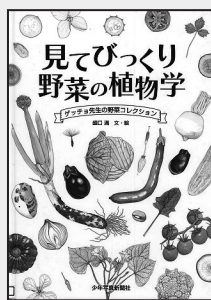
## 西宮市立図書館から本の紹介！

このコーナーでは、本を読んでもみようかなと思ってももらえるよう、特集記事などの内容に関係のあるテーマの本を紹介していきます。

今回は北口図書館司書 米山 麻理さんに、「食育」についての本をご紹介します。

うちの子は本を読まなくて、と悩む方も多いと思います。そんな方は、本＝物語と考えておられるのではないのでしょうか。そんなお子さんも物語以外の本なら読む場合があります。また、図書館の本＝物語と思われがちですが、実は西宮市立図書館の蔵書の64%は物語以外の本です。

今回は図書館の蔵書の中から、野菜にまつわる子供向けの本を紹介します。



「見てびっくり 野菜の植物学」  
盛口満/文・絵(少年写真新聞社)

今日のご飯は何でしょう。様々な野菜や果物が使われているはずですが、パイナップルってどんな花が咲く？玉ねぎの食べているところは実は葉っぱ！大人でも、新しい発見があると思います。野菜を用意して、本と見比べてみてください。

子供向けの本をお子さんと楽しんでみましょう。最初から最後まで読む必要はありません。興味のあるところを、声に出して読んであげてください。ただし、勉強ではありませんので、お子さんを質問攻めにしないでくださいね。本を使って心地いい時を過ごすことができれば、お子さんは本って面白いと感じるでしょう。図書館には親子で楽しめる本が沢山ありますので、是非、ご来館ください。

思いやりのある西宮っ子を育てる

## 5つの実践目標 リレーコラム

平成23年に西宮市家庭教育振興市民会議が新たに提唱した家庭教育の「5つの実践目標」をテーマとして、家庭教育振興市民会議の委員や家庭教育関係者などに自身の体験や思いを投稿していただくリレーコラム。  
今号は、5つの実践目標の中から「外に出よう 元気に遊んで 友だちいっぱい」をテーマに、「神戸大学大学院教授の伊藤 篤さん」にお話をいただきました。

### 「5つの実践目標」

- ・ 育てよう 優しい心と がんばる力
- ・ 声かけよう おはよう ありがとう ごめんなさい
- ・ 見守ろう よその子 我が子 区別なく
- ・ 習慣づけよう 早寝 早起き 朝ごはん
- 外に出よう 元気に遊んで 友だちいっぱい

## 「“元気に遊ぶ”とは？」

西宮市の「家庭教育5つの実践目標」の一つに「外に出よう 元気に遊んで 友だちいっぱい」があります。このコラムでは、子どもが戸外で“元気に遊ぶ”ことの本質を、私の小学生時代（昭和30年代です）を振り返りながら考えてみます。

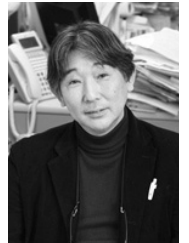
当時の子どもたちは、異年齢の仲間であつて様々な遊びを楽しみました。そのような中で、私が特に社会性・運動能力・知的能力をフル回転させたのは、小学校の高学年になり野球チームを作った時でした。なぜなら、別の地域にある相手チームを探し出し、試合をしようと交渉し、試合ができる日時と場所を確保し、試合当日に人数が足りない時には独自のルールを編み出し、公正な審判役を交代でこなすなど、あらゆる事柄を、大人の手を一切借りることなく、すべて自分たちでしなくてはならなかったからです。

でも、そうした大変さゆえに、私たちは実に“元気”でした。その源は「自分たちで自分たちの行動をコントロール」できていたことにあります。毎日毎日「明日は何をして遊ぶのか」と考えながら眠りにつきました。外遊びは、まぎれもなく、私たちを成長させてくれました。今、時代は移り、外遊びの環境も内実も大きく変貌しましたが、子どもが“元気に遊ぶ”様子を、手も口も出さずに見守る姿勢が、大人に求められているのではないのでしょうか。

いとう あつし  
**伊藤 篤**

神戸大学大学院人間発達環境学研究所・教授

2005年度より大学が運営する子育てひろば（地域子育て支援拠点）において子育て支援（家庭教育支援）を継続して実践している。現在、西宮市社会教育委員会協議長。



## ★人権フォーラム講演会・家庭教育フォーラムのご案内★

### 人権フォーラム講演会

#### 「過保護はダメよ！子供の自立を促そう！」

～考えよう、親子のコミュニケーション～

近年、親の過干渉により自分で考えることができない子供が増えているといわれています。子供の自尊心を育み、自立を促すために親は子供とどう関わっていくべきか。ロールプレイを交えながら考えましょう！

日 時：平成29年12月7日（木） 10：00～11：30  
場 所：西宮市立中央公民館 402・403集会室  
講 師：菅野 美樹さん  
(NPO法人 マザーズサポーター協会)

「人権フォーラム講演会」、「家庭教育フォーラム」のお申込みは、社会教育課まで。

TEL 0798-35-3868

E-mail vo\_k\_shakyo@nishi.or.jp

\*託児（要申込/各先着10名）もあります。

### 家庭教育フォーラム

#### 「宮っ子へ5つのプレゼント」

～あなたが選ぶ珠玉の子育て～

子供のために何ができるのか。コーディネーターやパネラーから子供の育ちに大切なメッセージをお贈りします。あなたはどのような子育てを選びますか？是非一緒に考えましょう！

工作ブースもありますので、親子でぜひご参加ください。

日 時：平成29年12月10日（日） 13：30～15：00  
フォーラム会場：西宮市大学交流センター 大講義室  
コーディネーター：谷本 真一さん（元西宮市立小学校長）  
パネラー：伊藤 篤さん（神戸大学大学院教授）

岡脇由里子さん（西宮市立瓦木小学校主幹教諭）  
佐々木春美さん（武庫川女子大学准教授）  
山添 清美さん（西宮市PTA協議会副会長）  
司 会：小林 節子さん（西宮市家庭教育振興市民会議副議長）  
工作ブース会場：西宮市大学交流センター 講義室2  
講 師：竹内ひとみさん（西宮市立平木小学校教諭）

