3歳半の調査進行中です

こども調査は3歳半の調査が始まりました。

3歳半では、質問票調査に加えてお子さんの採血もお願いしており、これまでに質問票は57人、採血は39人（2018年6月28日現在）にご協力いただきました。ご協力くださった皆さま、ありがとうございました。これから3歳半になるお子さんも、案内が届きましたら無理のない範囲で採血にご協力いただければ幸いです。

採血していただいた方も採血されなかった方も、皆さまからこれまでにいただいた質問票やデータはとても貴重なものです。これらの情報をもとに未来の子供達の健康に役立てるための研究を進めています。引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

こども調査オリジナル オーガニックコットン みくちゃんバスタオル プレゼント！

調査ご協力へのお礼として、生後10か月までの質問票をすべてご提出いただいた参加者様に、もれなくオーガニックコットン素材の「みくちゃんバスタオル」をプレゼントしています！
質問票がまだお手元に残っていましたら、ぜひご返送ください！

わたしのお気に入りBOOK

（by こども調査事務局スタッフ）

おまえ うまそうだな

作・絵／宮西達也
出版社／ポプラ社

子どもも私も宮西さんのお話はどれも好きなのですが、中でも一番のお気に入りがこの絵本。
ちょっとした勘違いから、アンキロサウルスの赤ちゃんからお父さんだと思いこまれてしまったティラノサウルスが、一生懸命に敵から守ったり、強くなるよう教えたりします。
最後、本当のお父さんお母さんに会わせるために別れを決めた時の嘘が印象に残ります。大人の心にも子どもの心にもしみる素敵な絵本です。<by安冨>

ちいさな くれよん

著／篠塚かをり　絵／安井淡
出版社／金の星社

主人公は捨てられた「くれよん」。その行動がけなげで感動的で、子どもたちに物を大切にすることを気づかせてくれます。
幼かった頃のうちの子たちはまるで破壊怪獣！ 壊す!放り投げる! を繰り返す毎日でしたが、この絵本を読んで、「クレヨン、大事にしなくちゃね!」と言った次男。彼が、クレヨン以外の物も大事にしなきゃいけないことに気づいたのは、それからもう少し先のことでしたが。(笑) <by松本>

ご連絡・お問い合わせ先

ご住所などに変更があった場合は、
必ずご連絡いただきますようお願いいたします。

千葉大学予防医学センター
TEL 043-290-3003（9:00～17:00　お盆、年末年始、土日曜・祝日を除く）
〒263-8522
千葉県千葉市稲毛区弥生町１－３３ 千葉大学工学系総合研究棟Ⅰ ７階
E-mail：kids-cpms@chiba-u.jp　　http://cpms.chiba-u.jp/kids/

こども調査

こども調査 胎児期に始まる子どもの健康と発達に関する調査

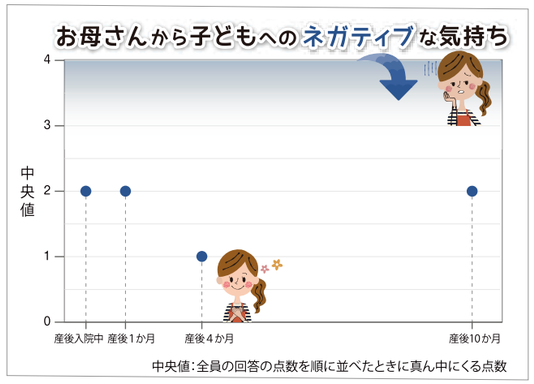
こども調査つうしん

第5号
2018年7月発行

子どもも親も、ともに成長

早いもので、こども調査の一番年長のお子さんがこの夏で４歳を迎えます。家族との関わりが中心の生活から、お友だちや園の先生など、家族以外の人との関わりがどんどん増えていきますね。
この春、幼稚園・保育所・こども園の教育方針が改訂され、どの施設にも共通する教育目標として「幼児期の終わりまでに育ってほしい 10 の姿※」が示されました。

これは、各施設が小学校に入る前の幼児の姿について具体的なイメージをもって教育活動を行い、幼児教育から小学校教育へとスムーズにつなげるためのものです。
一方、子どもの成長とともに親の心も変化していきます。心理的な面から言えば、女性は出産して突然お母さんになるわけではありません。「出産前後の何か月にもわたる心の仕事の積み重ねによって、母親となる」（スターン博士）と言われています。
こども調査ではお子さんの誕生後数回にわたり、お母さんの子どもへの気持ちについてアンケートに回答していただきました。子どもに対するネガティブ（悲観的）な気持ちは入院中、産後1か月には高く、４か月で下がり、10 か月で再び上がっていました。



出産後の入院中は、「この子のためにしないといけない事があるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある」と感じたり、「この子の世話を楽しみながらしている」と思えないお母さんが多くいました。
また、子どもが 10 か月頃になると、ハイハイなどでお子さんの動きが活発になったり、人見知りがでてくるためでしょうか、４ か月ごろに一旦落ち着いた気持ちがまたネガティブな方向に変わっていくお母さんが多いようです。

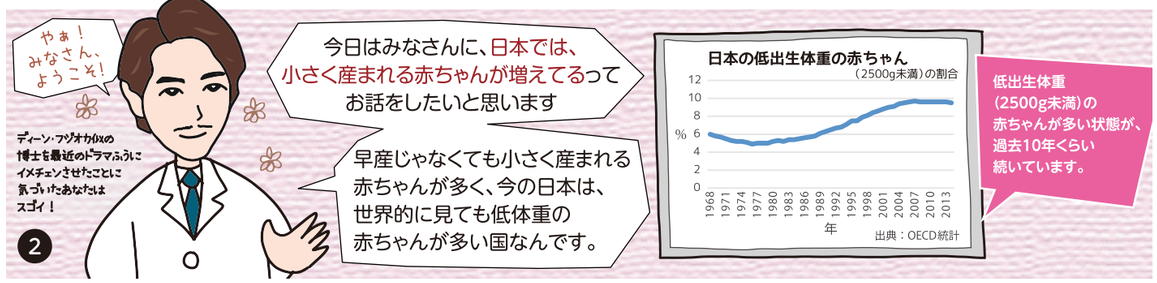
今、こども調査に参加しているお子さんは、幼児期に入っています。子どもたちはさまざまな経験や人との関わりの中で成長していきます。親もわが子の様子を見て、様々な感情を抱きながら、子どもとともに成長してゆくのだと思います。
こども調査の質問票にご回答いただく時間を、お子さんはもちろん、親としてのご自分の心の変化や成長も見つめなおす機会としていただければ幸いです。

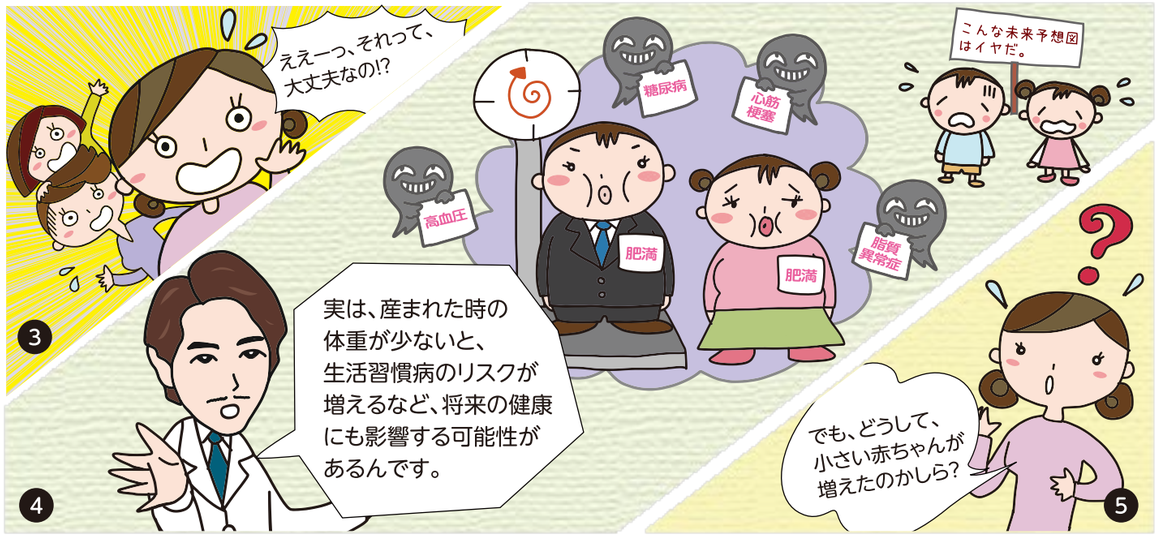
マンガでわかるこども調査ルーム 第3回

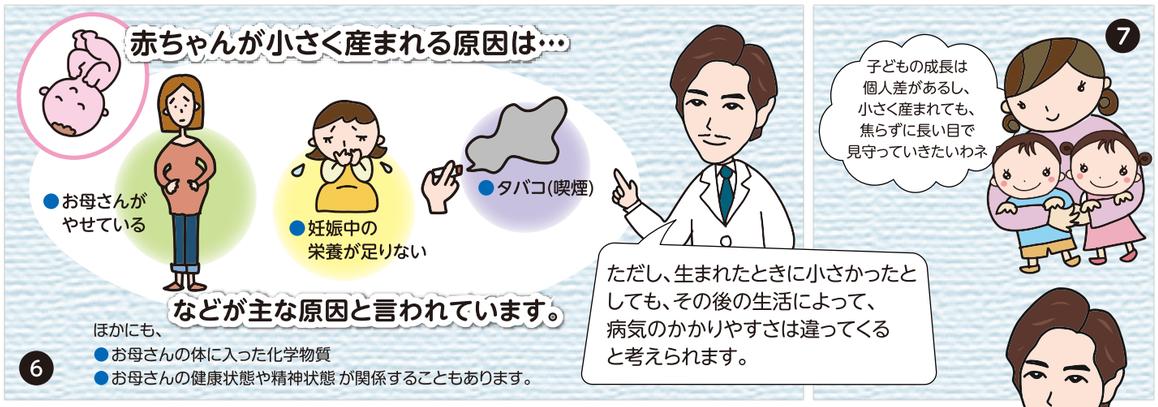
ステキな博士がこども調査について説明する癒し系バーチャルルームです

今回のテーマ

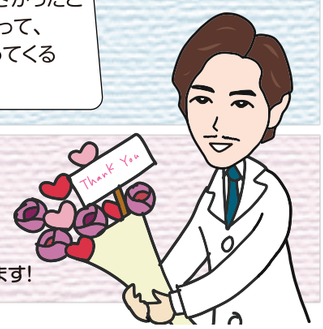
小さい赤ちゃんが増えてる って、ご存じでしたか？







こども調査では、赤ちゃんの成長を妨げたり、早産の原因となる化学物質や生活環境を調べ、それが子どもの成長や健康とどのように関わっているのかを調べていきます。
大きいお子さんも小さいお子さんも、たくさんの皆さんが調査に参加してくれることで、しっかりした研究ができるようになります！ これからもご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします!



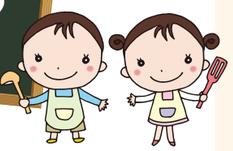
美味しく 楽しく 食育♡

ママもお子さんも 大成功！のお弁当

栄養のおはなし＆レシピ

千葉大学大学院
管理栄養士
佐藤 由美

Menu ひき肉入り オムレツのお弁当



「残さず食べてほしい」、「簡単でも見栄えはよくしたい」ママのお悩みにお答えしつつ、お子さんがおいしく楽しく食べられるお弁当作りのポイント★をご紹介します。

★ お弁当箱の選び方

3～5 歳のお子さんにちょうどよいお弁当箱のサイズは容量300～400ml ぐらいのもの。「全部食べられた!」という喜びや自信を持てるように、少し小さめぐらいがちょうどよいです。深めのタイプは中が揺れて崩れやすいので、浅めのタイプを選びましょう。

★ 詰め方

お弁当箱の1/2 を主食、残りの1/2 に主菜と副菜を半量ずつ詰めると、栄養バランスのよいお弁当になります。

主食	副菜
	主菜

★ 食べやすさ・見栄え

おかずは、お子さんが食べやすい大きさにカットしましょう。
おはしやフォークでつかみづらそうなものには、かわいいピックを使えば見栄えもよくなり一石二鳥です。
(ピックが上手に使えず危ないと感じる場合や、園で禁止されている場合は控えましょう)

★ 初めて園で食べる前に

家や公園で予行演習をしましょう。
お弁当箱が上手に開けられるか、おはしやフォークが上手に使えるか、量はちょうどよいかなど確認でき、お子さんの自信にもつながります。

作り方と材料

●ひき肉入りオムレツ

①熱したフライパンにサラダ油をひき、野菜のみじん切りとひき肉を炒め、塩・こしょうで味を調えます。
(作りやすい分量で作っておき、残りはミートソースなどに使うと便利です)
②卵を溶きほぐし、①と塩少々を加えます。
③卵焼きを作る要領で焼きます。

ほそぼそして食べづらいひき肉や苦手な野菜も、みんなが大好きなオムレツに入れればおいしく食べられ、栄養も満点に！味付けは、醤油や味噌を加えて和風にしても、ケチャップを添えて洋風にしてもよいです。

材料
- 卵……1コ
- ひき肉……大さじ1
- 野菜のみじん切り……大さじ1
- 塩・こしょう……少々
- サラダ油

オムレツに添えるケチャップや、ブロッコリーに添えるマヨネーズは、料理の下にしくと飛び散りません。

●かぼちゃの茶巾しぼり

①かぼちゃは皮をむき、電子レンジで軟らかくなるまで加熱します。
②①をつぶし、バターと塩で味を調えます。
③ラップで包み成形し、レーズンを飾ります。

材料
- かぼちゃ……30g(大さじ2)
- バター……少々
- 塩……少々
- レーズン

●おにぎり……小2コ
●ブロッコリー
●ミニトマト