皆さんからの質問票あってこそ！のエコチル調査です

質問票のご提出ありがとうございます

小学校入学時からの質問票送付時期が変わっています

お子さんが小学校に入学されてからの質問票は２種類です。

1 誕生月にお届けする「○歳質問票」

2 毎年秋～冬頃にお届けする「小学○年質問票」

小学校で計測した身体測定値を記入する欄があります。学校から身体測定記録を配布された際には、メモやコピーをとったり、携帯電話で写真を撮るなど記録を保存しておいてくださいますよう、お願いします。

質問票ご記入にあたっての❸つのお願い

❶ 謝礼をスムーズにお届けするため、質問票表紙裏面の**お名前**と**記入日**を忘れずにご記入ください。

❷ **身長**、**体重**とそれらの**測定日**はとても重要な情報です。記入漏れのないようご協力ください。（空欄の場合は、ショートメールなどで確認させていただく場合があります）

❸ 回答したくない質問や回答できない質問には、質問番号に大きめの「×」をご記入ください。

ショートメール・ハガキ・電話で質問票提出のお願いをしています

ショートメールは **090−1544−6023** からお送りします

ご連絡・お問合せ ☎043−290−3920（平日9時～17時）

謝礼として
QUOカード1000円分
を進呈しております

ちばエコチルスタッフのわたしのおすすめ図書

わすれられないおくりもの

作・絵：スーザン・バーレイ　訳：小川 仁央　出版社：評論社

たいへん年をとったアナグマは、困っている友だちは誰でも助けてあげる、みんなに頼りにされる、しかも知らないことはないほど物知りでした。自分の死が近いことも知っていました。しかし死を恐れてはいません。自分のことが誰かの心に残ることを知っていたからです。
友だちにやさしく親切で、それぞれに必要な生きる知恵を教える･･･。アナグマの生き方は、私たちに人生の意味を教えてくれます。
幼児から大人まで読んでほしい大切な絵本です。<by 高谷>

りんごかもしれない

作：ヨシタケシンスケ　出版社：ブロンズ新社

学校から帰ってきた男の子。テーブルの隅っこにポツンとある1つのりんごが目にとまります。そこから始まる想像のせかい。キーワードは「かもしれない」。どんどん広がっていく想像力。最後には、それをちゃんと触って食べてかみしめて自分で確かめます。
1つのことをいろんな方向からみてみるやさしさや楽しさ、思いもよらない気づきを感じることができました。
ことばのリズムとコミカルなイラストに思わずにんまりしながら、「かもしれない」の会話が弾む一冊です。<by 田上>

図書プレゼント

千葉エコチル調査参加者様限定！

抽選で、今号のおすすめ図書のいずれか1冊をプレゼントします

<応募方法>
メールに次の3項目を明記のうえ、件名を「**図書プレゼント**」とし、**info-cpms@office.chiba-u.jp** までご応募ください。
①ご希望の本の題名
②お母さんのお名前
③郵便番号・ご住所

締切り 2020年3月26日着分まで有効

応募資格：この図書プレゼント企画で当選歴のないエコチル参加者様
当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

ちばエコチル調査つうしん Vol.16（2020年3月発行）
発行元：エコチル調査千葉ユニットセンター 〒263-8522 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
https://cpms.chiba-u.jp/kodomo/ ※ホームページでバックナンバーをご覧いただけます
※次号の発行は2020年9月の予定です（変更になることもあります） ※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます

ちばエコチル調査 Eco&Child Chiba-Unit

Japan Environment & Children's Study
- Chiba Unit Center -

Japan Eco&Child Study 子ども・健康・環境

ちばエコチル調査つうしん

Vol.16
2020.03

contents

千葉ユニットセンターの質問票集計結果から
「気になるこどもの食生活」…… ❶

行け! ぴよきち探検隊!
「代謝とか内分泌とか、それって何?」の巻 ❸
「子どもの肥満と内分泌疾患」

こんなふうにやってます!
「学童期検査の流れをご紹介」…… ❺

千葉ユニットセンターイベント報告
「親子でできる運動遊び」を開催しました!… ❼

気になるみんなの病気
オリンピックパラリンピックを安全に迎えるために ❾
「感染症対策」

キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て
子どもの考える力を伸ばしたい…… ⓫
「体を動かす!」

美味しく 楽しく 食育♥
豊かに生きる力を育む親子クッキング…… ⓭
「手作りぎょうざ」

エコチルキッズ写真館…… ⓮

ちばエコチルスタッフのわたしのおすすめ図書…… ⓯

ちばエコチルキッズ人数
2020年2月17日現在

5歳	6歳
1127人	1806人
7歳	8歳
1830人	655人

千葉ユニットセンターの質問票集計結果から

4歳半質問票

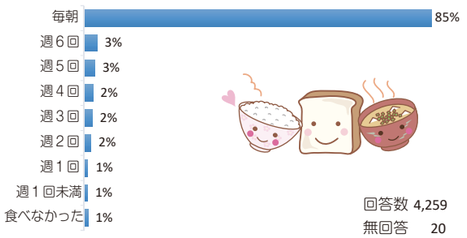
気になる…子どもの食生活

健康のためにはよい食生活が大切ですね。
今回は、ほぼみなさんの回答が出そろった4歳半質問票から、お子さんの食事と体格についての回答の集計結果を紹介します。
（2020年1月9日時点の千葉ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です）

朝ごはん食べてる？

図1「主食のある朝ごはん」を食べた頻度

主食：ごはん・パン・麺・コーンフレーク等

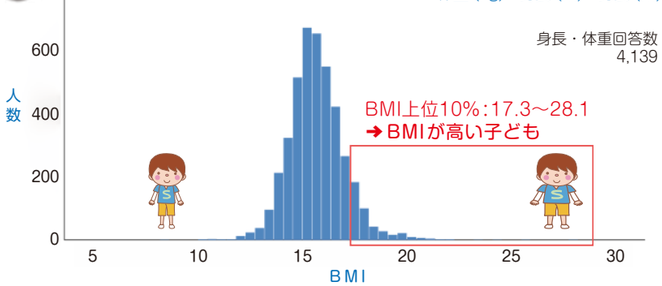


85%のお子さんは、毎朝、主食のある朝ごはんを食べていました（図1）。毎朝食べていないというお子さんの中には、主食は食べていないけれど他の物を食べていることもあるかもしれません。中には、朝ごはん自体を食べていないお子さんもいるでしょうか。
糖質はとり過ぎると体によくありませんが、一日のはじまりには糖質が必要です。脳や筋肉はブドウ糖をエネルギー源にしているので、糖質（炭水化物）を摂取してブドウ糖を補給しないと頭が働かず、生活習慣病にもなりやすくなります。
朝ごはんで糖質をとるようにしましょう。

子どもの体格

図2 4歳半の子どもの体格指数（BMI）

BMI：Body mass index
＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）



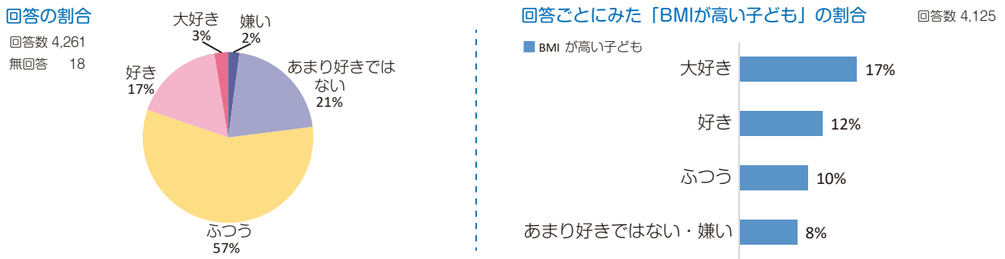
千葉ユニットセンターのエコチルキッズの4歳半の体格を調べてみました。
左の図は、子どもの体格指数（BMI）の分布です。BMIが高いほど、身長のわりに体重が多い（肥満傾向）ということになります。
BMIは8.3～28.1まで幅がありました。男の子と女の子の違いはなく、平均値はともに15.7でした。

次に、どんな食生活でBMIが高い子どもが多いのかを調べました。
ここでは図2（左下）の赤枠のように、BMIが上位10%に入っている子どもを「BMIが高い子ども」としました。

「BMIが高い子ども」に多い食生活は？

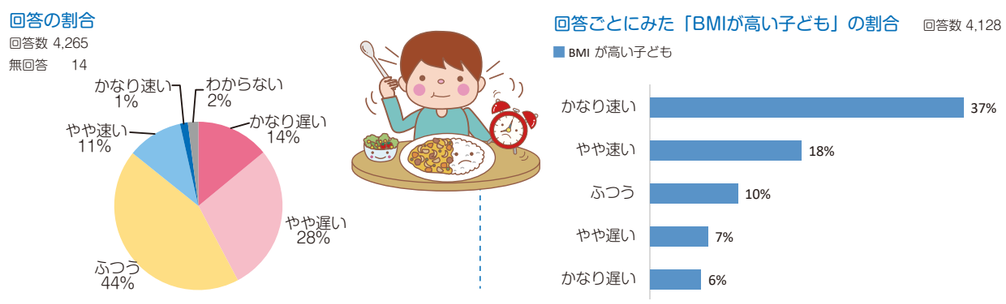
統計的にみて体格と関係がありそうな食生活を2つ紹介します。
1）油っこい物が好き（図3）
2）食べるのが早い（図4）

図3 油っこい物を好んで食べますか？



油っこい物を好きな方が、「BMIが高い子ども」が多いようです。脂質のとり過ぎに気をつけたいですね。

図4 他の子に比べて食べる速さは？



早食いは肥満になりやすいといいますが、今回の集計でも早く食べる子どもの方が「BMIが高い子ども」が多いという結果になりました。
早食いが肥満になりやすいのは、おもに次のような理由があります。
私たちの体では、食べ始めてから満腹感を感じるまでに20分くらいの時間がかかります。
早食いの人は、満腹感を自覚できる前にどんどん食べてしまうため、食べ過ぎになりやすいのです。

何を食べるかだけでなく、どんなふうに食べるかがとても大事ですね。
お子さんもご家族も、ゆっくりよく噛んで食べるよう、習慣を見直してみませんか。

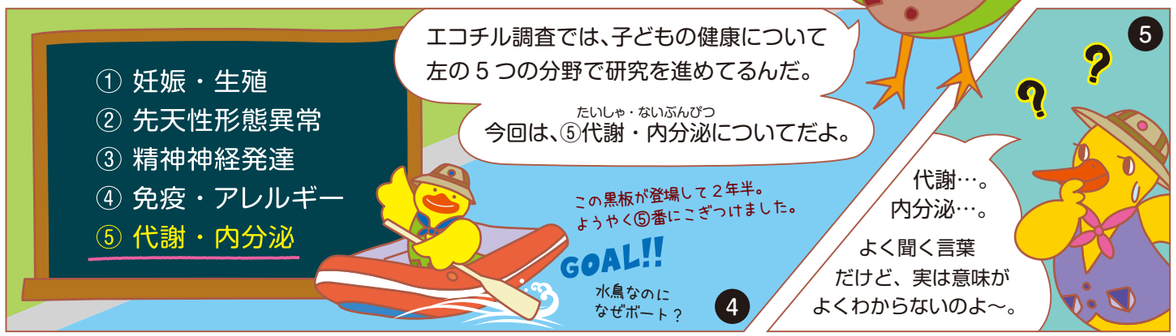
これからも質問票のご提出に、ご協力お願いいたします！

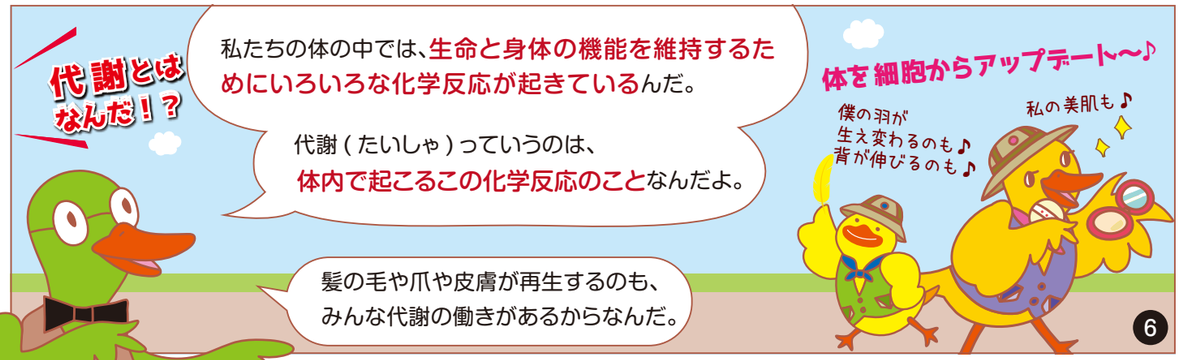
行け！ぴよきち探検隊！

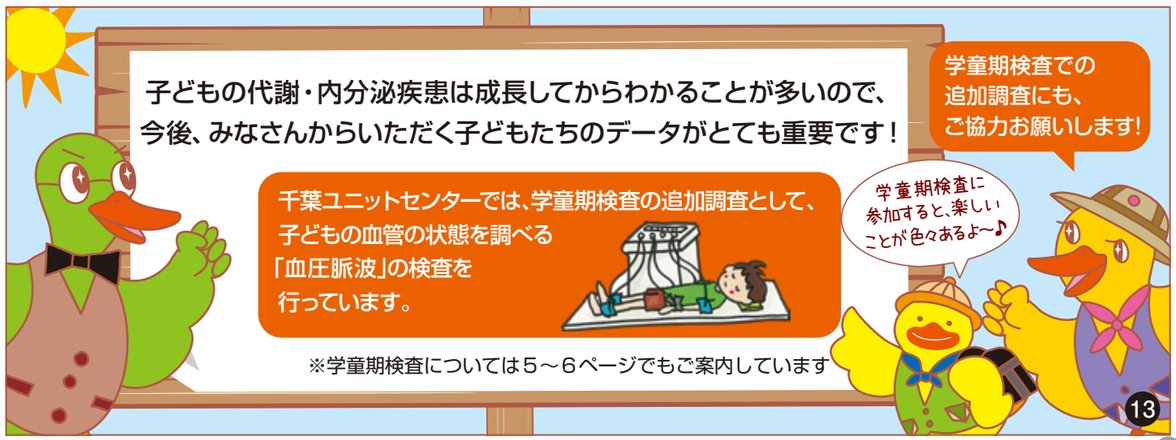
始まりはいつもオヤジギャグ♪
今年も元気に
初スベリだ～！

第12話「代謝とか内分泌とか、それって何？」の巻

このコーナーでは、ちばユニットセンターのオリジナルキャラクター・ぴよきちが、
エコチル調査の奥ふかぁ～い世界を、あちこち探検してまわります！
第 12 回は、**子どもの肥満と内分泌疾患** について探っちゃうゾ♪







こんなふうにやってます！

小学2年生
学童期検査の流れをご紹介！

2019年7月から、小学2年生のエコチルキッズを対象として始まった「学童期検査」。
すでに、たくさんの皆さんにご参加いただいています。

まず、ご自宅で…

採尿

朝一番の尿を自宅で採取

会場で、検査スタート！

① 受付＆説明

■本人確認　■書類の提出
■尿の提出　■検査の説明

お子さんが安心して検査を受けられるようにスタッフがわかりやすく説明します。

② 身体測定

■身長　■体重
■体組成(体脂肪率・筋肉量)

実際には肌着で測定します。
測定結果は当日お返しします。

③ 精神神経発達検査

ゲームみたいだったよ♪

コンピュータを使って、指先の動きと集中力を測定します

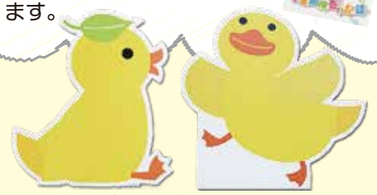
所要時間はおよそ30分。
操作は簡単で、1回練習してから測定を始めるので、パソコンに初めてさわるお子さんも心配いりません。

※受付～終了まで1時間ほどでした

お子さんに、楽しみながら検査に参加していただけるように♪

お子さんの写真入りメッセージカードをプレゼント！

会場にある「チェキ」で撮った写真を入れたり、身体測定の結果やメッセージを書き込める可愛いカードのプレゼントもあります。



大きなパネルのぴよきちと撮ったポラロイド写真をその場でプレゼント！

検査が終わったお子さんにはガチャガチャのごほうび！

終了！

ガチャガチャ、大好き！

■身体測定の結果
■QUOカードのお渡し

謝礼のQUOカード 4000円分(交通費含む)

お子さんには、★ガチャガチャの景品を差し上げます

検査対象の方には、5月頃に詳しい案内をお届けします

参加された方に感想を伺ってみると…

メッセージカードと一緒にパチリ♪

お母さん（鈴木惠美子さん）
検査前に、スタッフの方が私にも子どもにも、とてもわかりやすく説明してくださったので、不安なく検査を受けることができました。
体脂肪や筋肉量を測る検査など、普段はできない検査の結果を知ることができましたし、子どもも、色んな新しい経験ができたので良かったです。

お子さん（裕惠ちゃん）
最初はちょっと緊張したけど、みんなが優しくしてくれたので大丈夫だった。ガチャガチャで、好きな猫の面白消しゴムが出たのも嬉しかった。

パネルのぴよきちもチラリ☆

お母さん（松﨑和代さん）
上の子はせっかくエコチルに参加でき、学童期検査も貴重な機会なので、ぜひ協力したいと思っていました。塗り絵やシール貼りなどを楽しめるコーナーが用意されていたので、一緒に来た下の子も全く飽きずに待ってくれました。
この検査に貢献できて、また何かわかってくる研究成果があるのが楽しみです。

お子さん（由葵ちゃん）
パソコンは学校でちょっとさわったことがあるだけだけど、うまくできたと思うしオモシロかった。またやってみたいな。

千葉ユニットセンター「追加調査」について

「学童期検査」の当日、千葉ユニットセンターが独自に行う「追加調査」も、ご協力可能な方にお願いしています。
※追加調査への参加は自由です。学童期検査のみのご参加でもかまいません。

＜調査項目＞

お子さんの検査

■採血　■尿検査（1本追加）　■身体測定（頭囲、胸囲、腹囲）
■両手足の血圧（一部の会場のみ）　■骨密度（一部の会場のみ）

お母さんとお父さんの検査

■唾液検査（ご両親とも協力可能な方のみ）
※後日郵送していただきます

＜謝礼＞

ご協力内容の多少にかかわらず、1000円のQUOカードをお渡しします。

謝礼のQUOカード 1000円分(学童期分とは別に)

お子さんには、ジュースもしくは麦茶を差し上げます。

☑参加不参加は学童期検査当日に決めてもOK!
☑お母さんとお父さんの検査は無しでもOK!

「学童期検査の案内は届いたけれどまだ参加していない…」という方は、ぜひご連絡ください！

イベント開催報告

親子でできる運動遊びを開催しました！

堀内亮輔先生
社会福祉法人 葛飾福祉館
運動保育専門士 プレイリーダー
幼児保育の現場で運動遊びを実践
NHKおかあさんといっしょ
「あそべんちゃー」
「ガラピコにんじゃしゅぎょう」
を監修されています。

長野康平先生
山梨大学教育学部
大学で子どもの運動について研究
被災地での子どものケアプロジェクト
などにも関わっておられます。

昨年10月19日(土)・20日(日)の2日間、千葉ユニットセンター初のスポーツイベントを開催！
子どもの運動について研究されている“こうちゃん先生”こと長野先生と、幼児保育の現場で運動遊びを実践されている“りょうちゃん先生”こと堀内先生をお迎えし、親子で楽しく実践できる運動遊びを教えていただきました。

ご参加くださったみなさま
有難うございました！
スタッフ一同

参加者の皆さんのお写真紹介！

※「ちばエコチル調査つうしん」等の広報制作物への使用・掲載をご承諾いただけた方のお写真のみ掲載しています

開催が10月だったため
ハロウィンデコレーション
となっています☆

一宮会場
10月19日(土)

一宮町GSSセンターの会場として、16組48名のエコチルキッズとそのご家族がご参加。
保護者の方からは「ふだん親子で体を動かす機会が少ないのでとても参考になりました」、お子さんからは「楽しかった！ また来たい！」、「こうちゃん先生、りょうちゃん先生、ありがとう！」などの嬉しいご感想をいただきました。

千葉会場
10月20日(日)

千葉ユニットセンターのある千葉大学西千葉キャンパスの体育館に、38組139名のエコチルキッズとそのご家族が大集合！
「家族で楽しめたのがとても良かったです！」、「イベント初参加のうちの子は最初は緊張していましたが、始まると思いきり体を動かせて笑顔になりました」といったご感想をいただき、元気な笑顔満載のイベントとなりました。

感染症対策

まなこどもクリニック 院長
原木（はらき） 真名（まな）

オリンピック・パラリンピックを安全に迎えるために

今年2020年は、東京でオリンピック･パラリンピックが開かれます。
皆さん、ワクワクして開催の日を待ちわびていることでしょう。実際にチケットを手に入れて、観に行くことになっている御家族もいると思います。
オリンピック･パラリンピックに伴って、海外から多くの人が日本を訪れます。その数は1年間で4000万人、来場数は1日92万人と予想されているそうです。
このように、人の移動があり、しかも、1か所に集まるということは、感染症が流行しやすい条件です。皆さん、対策はできていますか?

特に感染力が強い麻しん（はしか） 2回のワクチンで予防しよう!!

東京オリンピック･パラリンピックで注意すべき感染症として、麻しん、風しん、侵襲性髄膜炎菌感染症、インフルエンザ、百日咳、結核、蚊媒介感染症、などがあります。

いろいろな病気が流行するリスクがありますから、ワクチンで予防できる病気に関しては、予防しておくことが大切です。

今、世界の各国で麻しんが流行しています。たとえば、アフリカのコンゴ共和国では、昨年1年間に麻しんの疑いのある患者が25万人報告されており、5000人以上が亡くなっています。ヨーロッパなどでも流行があります。
このように、世界のどこかで麻しんの流行がある以上、日本に麻しんが持ち込まれるリスクがあります。
持ち込まれてしまった麻しんを日本で流行させないためには、95%以上の人が2回の麻しんワクチンを受けていることが必要です。
1歳未満の赤ちゃんや妊婦さんは受けられませんから、受けられる状態にある人みんなが2回接種を受けないとダメなのです!

風しんの大流行が止まらぬ日本 麻しんと一緒にMRワクチンで予防

さらに今、日本で、風しんの大規模な流行が続いていることはご存じでしょうか。
これを受けて、アメリカのCDC=疾病対策センターは一昨年の10月、予防接種を受けていないなど感染のおそれがある妊娠中の女性に対しては、感染の拡大が収まるまで日本への渡航を自粛するよう勧告しました。
日本の風しんの流行は、それほど諸外国から警戒されています。
日本でも、5期の風しんの抗体検査と対象者にたいするMR（麻しん風しん混合）ワクチン接種（昭和37年～昭和53年生まれの男性が対象）が始まり、クーポン券の配布などの対策が進められています。
でも、働き盛りの方達が検査にいくのはなかなか難しいようで、実際に検査や接種を受けている方は多くありません。おもてなしをする側の日本で、風しんが流行しているのは、非常に問題ですね。
麻しんと風しんは、MRワクチンで予防できます。お子さんたちは、1才と年長さんの2回、MRワクチンを受けましょう。
1才になったらすぐに1回目のワクチンを、年長さんの学年になったら2回目のMRワクチンの接種を!
特に今年の4月に年長さんになるお子さんたちは、4月になったらすぐ、受けることをお勧めします。
大人の方たちも、麻しん風しんのワクチンを受けていない方や抗体が低い方は、ワクチンを受けることが必要です。
今、麻しん風しんの感染が広がり始めるのは、大人たちからのことが多いです。保護者の方も、ご自身のワクチン接種歴を確認し、2回のワクチンを受けていただきたいと思います。

▶侵襲性髄膜炎菌感染症 ▶水痘 ▶おたふくかぜ も要注意

「侵襲性髄膜炎菌感染症(しんしゅうせいずいまくえんきんかんせんしょう)」という病気があります。あまり聞きなれない病気だと思います。髄膜炎菌という菌が感染して、重症な感染症をおこします。
人が集まる機会（マスギャザリングと言います）に、人から人に感染して、重症者（発症すると2日以内に5～10%が死亡すると言われています）が発生します。昨年のラグビーワールドカップの来日者にも感染者が出ました。日本では比較的稀な病気ですが、アフリカや中東では発生が多いです。
侵襲性髄膜炎菌感染症もワクチンがありますので、ボランティア等で外国の方と多く接触する予定がある方は、接種をお勧めしたいです。

最も有効な
感染症対策、
ワクチン接種を!

この機会に、水痘（すいとう）(水ぼうそう)やおたふくかぜのワクチンの確認もお願いします。
水痘は、定期接種は1才と1才6か月が標準接種年齢になっています。3才を過ぎると、公費で2回目の接種が受けられなくなってしまいます。3才前のお子さんは、2回接種したかを確認しましょう。
水痘が定期接種になったのは2014年からです。現在9歳以上のお子さんは、ワクチンを受けていないか、1回しか受けていないお子さんが多いです。水痘にかかっていなくて、ワクチンを2回受けていない方は、接種をお勧めしたいです。
おたふくかぜは、定期接種にはなっていませんが、かかってしまうと1000人に1人は難聴を発症する病気です。ぜひ、ワクチンを2回受けておきたい病気です。

まずは、大人も子どもも、母子手帳を確認し、受けていない予防接種については早めに接種することを主治医に相談して下さい。
ワクチンを受けられていない方は、競技観戦など、多くの人が集まる機会のある場所へ参加することは避けるべきだと思います。

新型コロナウイルスの感染が世界的に広がっています。
情報が日々更新される中、医療関係者は、状況に柔軟に対応していくように努力しています。
今、間違いなく言えることは、

- ▶人が集まる場所は感染の危険が大きいので、体調が悪い時には人混みに行くことは避けるべきであること
- ▶手洗い･咳エチケットを実施すること

などです。
これは、どの感染症にも共通する基本的な対応策です。
いたずらに情報に惑わされることなく、冷静に対応することが必要です。

連載 第十回

キット先生の

豊かな心をはぐくむ子育て

願い12

子どもの考える力を伸ばしたい「体を動かす！」

徳島文理大学
人間生活学部
児童学科 教授
松本（まつもと） 有貴（ゆき）

子どものころ、「きっと大丈夫！」の口癖から「キットちゃん」というニックネームがついていました

子どもたちの体力がピンチ！

二〇一九年末に、気になるニュースが二つありました。

まず、スポーツ庁の全国体力テストの報告です。「小中学生の体力合計点は、男女ともに大きく低下した」という調査結果でした。幼児期からの運動時間が減ってきたことによる長期的な影響であると考えられるそうです。

でも、子どもの習い事のトップ10で、1番にスイミング、5番に体育・体操、9番にダンスが入っているのをみると、運動をないがしろにしているようには思えません。

いろいろなことに時間を取られる今の子どもの生活。スマートフォンやゲームに時間を使っているので、体を動かす時間が減ってきているという指摘があります。

また、一部の報道では、遊ぶ場所がないという事情が大きな要因であると指摘していました。

たとえば、公園では、ボール遊びの禁止や、「危ない」という理由で遊具が撤去されているという現実があります。今の子どもたちには、体を動かす時間も場所も見つけにくいのかもしれません。

体を動かすことは、心の健康だけでなく、考える力や記憶力の促進に良い、という心理学の知見が注目されているので、とても気になる発表でした。

時代とともに必要な読解力も変化

もう一つの気になったニュースは、学力の国際比較の結果です。

OECDによる国際学力調査の最新結果で日本の子どもの読解能力が15位に低下したことが報じられ、いろいろな原因が推測されています。

そんな中、今の時代に必要な読解能力は、ネットなどで得られる多様で大量の情報の中から自分が求める知識を得ることだというのです。

情報があふれている現代では、素早く要点をつかむ読み方が必要なのでしょう。必要とする正確な情報を取り出す能力は、今までの読解力とは違うのかもしれません。

でも、素早く要点をつかむには「考える力」がないとできそうにありません。

「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」は、「ちばエコチル調査つうしんVol.6」より開始した連載記事です。
以前の記事をご覧になりたい方は、ちばエコチル調査ホームページに掲載してありますので、そちらをご覧ください。

ちばエコチル調査ホームページ

軽い運動が考える力や記憶力をUP！

子どもの能力低下のニュースについて考えている時に、短時間「体を動かす」ことが、考える力や記憶力の向上に効果があることを確認した研究を見つけました！

イギリスの11613人の児童が参加した研究です。

同じ活動を行ったあとの子どもたちを次の3つのグループに分け、15分間の休憩を、異なる内容で過ごしてもらいました。

グループ1は、20メートルシャトルラン（20m間隔に引かれた線の間を往復して走る）を行う。〈激しい運動〉

グループ2は、走ったり歩いたりする。〈軽い運動〉

グループ3は、教室を出て座るか立っているかする。〈運動しない〉

その結果、軽い運動を行ったグループ2の子どもたちの気分、注意力、記憶、学ぶ能力が、他のグループの子どもたちに比べて向上したのです。

15分は長い時間ではありませんし、その辺を走ったり歩いたりするために安全な場所は必要ですが、特別な場所に行く必要はありません。とても勇気づけられる研究結果です。

学校の休憩時間に走ったり歩いたりするよう促すのは、難しいこともあるかもしれません。

まずは、家庭で取り入れてみましょう。

ステップ❶ 家庭で「体を動かす」時間を決める

月曜日から順に、どの時間にできるか決めましょう。その際には、子どもの意見を尊重します。自分の考え・意見があること、それを言えることは、「考える力」を育てます。子どもが無理なくできる時間帯を見つけましょう。

ステップ❷ 外に出てみる

一緒に外に出てどこでできるか考えます。走ったり歩いたりする場所が見つけられるでしょうか？

気持ちよく過ごせる安全な場所、たとえば、公園や空き地、道端などはありますか？

ステップ❸ することを決める

時間と場所が決まったら、そこでどう過ごすか決めます。

歩き回る、走り回る、という活動が自分でできる人もいるでしょう。

でも、どういうことができるか具体案を出し合って、楽しそうな活動をみつけるのは「考える力」になります。

決まったら、実行します。

うまくいけば、そのまま続けますし、変更が必要なら工夫してみましょう。

決めたことを表にしてよく見えるところに貼ったり、実行したらもらえるシールやスタンプがあると励みになります。

水分補給は体にも頭にも重要

運動すると水分補給が大切です。体の大部分を占めている水分が不足してしまうと体に不調がでます。

体全体に酸素が行き届きにくくなるので体の様々な機能が低下し、その結果、運動能力が衰えたり、集中力や判断力が低下したりするそうです。

また、脱水症状に陥ると、体温調整をする汗が出なくなって体温が上がってしまい、熱中症にも繋がります。

体を動かすよう励ますと同時に、水分を補給する大切さと補給方法を教えましょう。

＼美味しく 楽しく 食育♡／

そろそろ料理のはじめどき?!

豊かに生きる力を育む親子クッキング

栄養のおはなし
&
レシピ

管理栄養士
佐藤 由美

お子さんが料理に興味を持ち始めたら、今がチャンス！
幼稚園年長～小学校低学年にかけては、 料理への関心が増え、 手先も少しずつ器用になり、お子さんが料理を始めるのに最適な時期です。
はじめのうちは怪我が心配だったり、 時間がかかったりと不安もありますが、 少しずつ上手になっていく過程を楽しみながら、たくましく豊かに生きる力を育みましょう。

●親子クッキングのメリット

食べ物にふれ、料理の過程をみることで、食への興味や五感が育ちます。料理が完成し、みんなに美味しく食べてもらえた経験は、達成感や感謝の気持ちを育みます。
また、料理を通じて親子のコミュニケーションが増え、家族の絆が深まります。

●おすすめの料理

サンドイッチの具をはさむ、ハンバーグの生地をこねる、ホットケーキの材料を混ぜるなど、簡単なお手伝いからはじめ、慣れてきたらピーラーで皮を剥く、包丁で切る、炒めるなど、刃物や火を使った料理にも挑戦しましょう。
あまり無理せず、必要な部分は親御さんと一緒に料理しましょう。

●刃物を使うときの工夫

フードプロセッサーを活用したり、こども用の包丁（刃先や刃元が丸く、柄が持ちやすいもの）を用意すると、より安心して料理に挑戦できます。
手元がよくみえる安全な場所で、使い方を十分に教え、慣れるまでは見守りながら練習しましょう。

できることからお手伝い！

手作りぎょうざ

材料（3～4人分）

- 豚ひき肉 …… 150g
- キャベツまたは白菜　180g（3 枚程度）
- にらまたは青ねぎ… 30g
- ぎょうざの皮 …… 1袋（25枚）
- おろしにんにく …… 小さじ 1/2
- おろししょうが …… 小さじ 1/2
- 醤油…… 大さじ 1
- ごま油…… 小さじ1
- 砂糖…… 小さじ 1
- 酒…… 小さじ 1
- 片栗粉…… 小さじ1
- 食塩…… 小さじ 1/3
- こしょう… 少々
- サラダ油… 適量

★Point 5　肉だねにチーズなどお子さんの好きな食材を混ぜてアレンジすると、より一層楽しめます。

つくり方

①野菜をみじん切りにする（白菜の場合は塩もみして水気をしぼる）。

★Point 1　フードプロセッサーを使うか、慣れているお子さんは包丁でのみじん切りに挑戦しましょう。

②豚ひき肉に調味料を入れてよく練り合わせ、①も加えて混ぜ合わせる。

★Point 2　調味料を計量して入れたり、混ぜ合わせてもらいましょう。

③ぎょうざの皮の中心に②をのせ、皮の余白上半分に水をつけ、ひだを作りながら包む。

★Point 3　上手にひだが作れなくてもよいので、親子で一緒に包みましょう。

④ホットプレートにサラダ油をしき、③を並べ、ふたをして 230℃で加熱する。皮の色が変わってきたら、200cc ぐらいのお湯を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
水分がなくなったらふたをとり、少量の油を回しかけ、パリッと焼き目がつくまで焼く。

★Point 4　ホットプレートだと、お子さんと一緒に焼くことができ、目の前で完成が楽しめます。

エコチルキッズ写真館

I ♥ PHOTO

こちらは参加者様からのご投稿写真を掲載したページです。
個人情報保護の観点から、ホームページへのアップロードは控えておりますのでご了承ください。

エコチルキッズの写真募集中！

このページに掲載させていただける参加者のお子さん(エコチル調査に登録されている方)の写真を募集しています!
可愛い笑顔、オモシロ写真、ご家族やペットと一緒の写真など、ぜひお寄せください！ ご投稿いただいた際には、折り返しこちらからご連絡差し上げた後、掲載させていただきます。

①写真のタイトル(20文字以内)　②お子さんのお名前(ふりがな)
③お子さまの性別　④撮影時のお子さまの年齢　⑤投稿者名(一緒に写っている方のお名前も記載していただければ掲載いたします)をご記入の上、お写真1枚と一緒に、
info-cpms@office.chiba-u.jp まで
メールでお送り下さい。
※件名を「エコチルキッズ写真」としてください。

※ご応募いただいた写真を、エコチル調査つうしんへの掲載以外の目的に用いることはございません。

こちらからメール送信