



質問票のご提出ありがとうございます

皆さんからの
質問票 あってこそ!
のエコチル調査です



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以下の2種類です。

- 1 誕生月にお届けする「〇歳質問票」
- 2 毎年夏～冬頃にお届けする「小学〇年質問票」

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。

毎年お配りしている「びよきちファミリーカレンダー」の身長・体重の記入欄もご活用ください

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

謝礼として
QUOカード1000円分
を進呈しております



3月末までのラストチャンス!

シリコンがまぐちカードケース
プレゼントまもなく終了のお知らせ

2019年4月～2020年3月にお手元に届いた質問票をご返送いただいた方には、もれなく写真のシリコンがまぐちカードケースをプレゼントしております。

このプレゼントは 2021年3月31日到着分をもって終了 となりますので、まだお受け取りになっていない方は、ぜひ質問票をご返送ください!



ステキな作品を送ってくれたみんな、ホントにありがとう!

エコチルキッズたちの傑作集を ぜひ、お見逃しなく!

千葉ユニットセンターでは昨年より、WEB配信によるイベントを実施中。3月末からの「キットパスで作品展」では、3Dのバーチャル展示室を設けエコチルキッズたちの表情豊かな作品をリアルにご紹介します!

また、ちばエコチルキッズマガジンからお寄せいただいた皆さんの楽しいお絵かき作品は、順次、ホームページに掲載しています。エコチルキッズたちの傑作集をぜひ見に来てくださいね!

<https://cpms.chiba-u.jp/kodomo/>

詳しくはコチラ▼



ちばエコチル調査
ホームページ

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17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2021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

ちばエコチル調査つうしん Vol.18 (2021年3月発行)



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



ちばエコチル調査つうしん



Vol.18
2021.03

- contents
- 千葉ユニットセンターの質問票集計結果から「子どもたちの生活のようすは?」①
 - 成長期からの骨粗しょう症予防「子どものうちから強い骨をつくろう!」.....③
 - 行け! びよきち探検隊! 「化学物質って、体の中にも入ってるの?」の巻.....⑤
 - 「ちばエコチル調査10年のあゆみ」⑦
 - 感染症と子どものストレス「新型コロナウイルス感染症流行下不安と心配に負けないために!」⑨
 - キット先生の豊かな心をはくくお子育て「子どものメタ認知能力を育てたい」.....⑫
 - 免疫力を良好に保つために、今、腸内環境を整えよう「鶏肉とごぼうのグラタン」.....⑬
 - エコチルキッズ写真館・おすすめ図書.....⑭

ちばエコチルキッズ人数
2021年2月25日現在

6歳 1081人	7歳 1772人
8歳 1801人	9歳 674人

お問い合わせ
連絡先



エコチル調査 千葉ユニットセンター

☎ 043-290-3920 (平日9~17時)

E-メール: ec-cpms@office.chiba-u.jp

子育て・健康相談は
エコチル調査コールセンターへ
☎ 0120-53-5252

(年中無休 9:00~22:00)

子どもたちの生活のようすは？



千葉ユニットセンターの質問票集計結果から



昨年から、新型コロナウイルス感染症のために、大人も子どももこれまでとは違う生活スタイルになりましたが、エコチルキッズたちは5歳の頃、どんな生活をしていたのでしょうか。

今回は、昨年末にほぼ回収が終了した5歳半質問票から、子どもたちの生活のようすについて見てみました。(集計数4179件)

(2021年1月18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)

習い事をしている？

男の子も女の子も、ほぼ半数のお子さんが習い事をしていました。

右の表のように、男の子は水泳・スポーツが多く、女の子は音楽、水泳、英語、スポーツ、舞踊(バレエ、ダンスなど)とさまざまでした。

習い事をするしないにかかわらず、自分の好きなこと、夢中になれることを見つけれられるといいですね。

どんな習い事をしている？

男の子	👑	女の子
水泳…………… 23%	1位	音楽…………… 20%
スポーツ… 20%	2位	水泳…………… 19%
英語…………… 11%	3位	英語…………… 14%
音楽…………… 8%	4位	スポーツ… 12%
幼児教室……… 6%	5位	舞踊…………… 10%
学習塾…………… 2%	6位	幼児教室……… 8%
舞踊…………… 1%	7位	学習塾…………… 2%
そろばん……… 1%	8位	絵・工作……… 1%
絵・工作… 0.4%	9位	そろばん… 0.5%

習い事をしているお子さんの割合



男の子 50%



女の子 53%

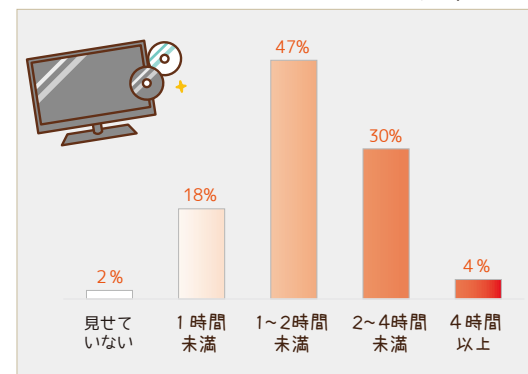
画面を見る時間は？

テレビやDVDを見る時間は1時間～2時間未満が最も多く47%、スマホ・タブレット・電子ゲーム機を扱っている時間は1時間未満が最も多く44%でした。これは2017年～2020年の4年間に回答いただいた結果ですが、「スマホ・タブレット・電子ゲーム機」

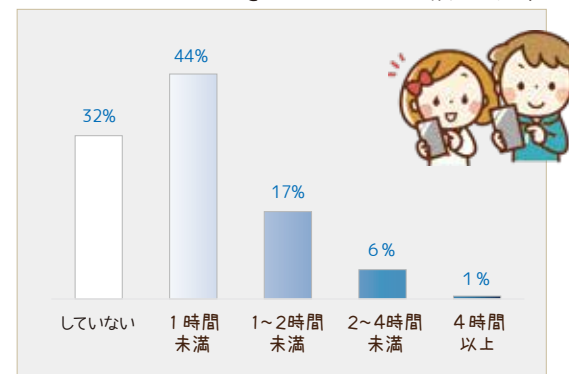
を1時間以上使う子どもたちは、年ごとに少しずつ増えてきました。スマホやタブレットが子どもたちの間でも普及していることが関係しているようですが、コロナ禍による外出自粛のため、スマホやゲーム機で遊ぶ時間が増えたお子さんもいるかもしれません。

24h 1日のうち、お子さんが…

テレビやDVDなどを見る時間



スマホ、タブレット、電子ゲームなどを使う時間



外で遊ぶ時間は？

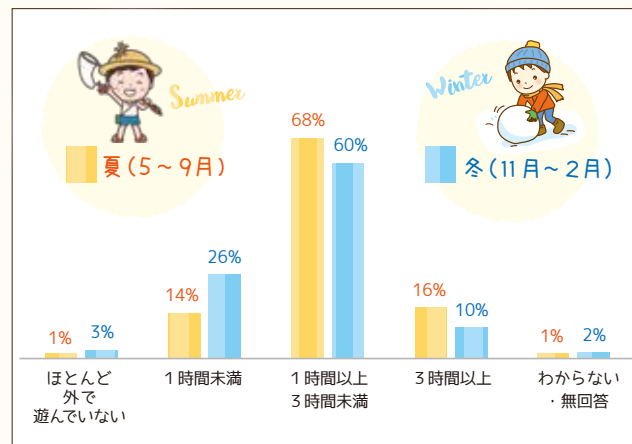


日中、外で遊んでいた時間(4歳～5歳半)

夏と冬の日中に外で遊んでいた時間が右のグラフです。

夏も冬もたくさんのお子さんが1時間以上外で遊んでいました。でも、冬になると外遊びが1時間より少ないお子さんが3割くらいいました。

家に閉じこもりがちな冬も、外で過ごす時間をつくるようにしたいものです。



コロナ時代の生活で大切にしたいこと

新型コロナウイルス感染症が収束するにはまだ時間がかかることでしょう。今後、ワクチンの接種が進む予定ですが、他の人と十分な距離をとる、距離をとれない時にはマスクをする(2歳以上)などの基本的な対策は当面続ける必要があります。

感染予防をしても、ウイルスは体内に入ってくることがあります。そのあと感染するか、症状が出るか、どんな症状かは、体に入ったウイルスの量やその人の体質や免疫の働きなどによって違います。

適度に日光を浴びたり運動をすることは、ストレスを解消したり免疫の働きを高める効果もあると言われています。感染予防に気をつけながら、明るい時間帯には外に出ることを心がけましょう。



行け! ひよきち探検隊!

第14話 「化学物質って、体の中にも入ってるの?」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・ひよきちファミリーが、エコチル調査の奥ふかあ〜い世界を、あちこち探検してまいります!
第14回は、**化学物質のゆくえ** について探っちゃうゾ!

祝・エコチル10周年!
みんなのご協力の継続こそ
すごい力なり〜!



唐突ですが、
クイズです! **デデン!** **Q**

エコチル調査の
一番の目的とは
なんでしょう!?

A **ハイ!!**

化学物質が子どもの健康に
どのような影響をおよぼして
いるかを調べることで〜す!

ピンポン! ピンポン! 正解!

ママ、すばらしい回答で
ばくも鼻が高いよ。
鳥だけど。



自然の中にある化学物質

火山から発生

植物が
生成

動物が
生成

地殻に存在 → 植物や海水へ

私たちの周りには、人間がつくったものや、
自然にあるものなど、たくさんの化学物質が
あるんだ。

その中には、食べ物の栄養のように
体に役に立つ化学物質もあれば、
有害な化学物質もあるんだよ。



吸いこんだり、飲みこんだり、触ったりして
体の中に取り込んだ化学物質は、
血液に入って体中に運ばれていくんだ。



ムシャムシャ、ゴクゴク

ぺたぺた

3

質問〜!

体の中に入った化学物質は
そのあと、どうなるの?

ひよきちー、
よく噛んで食べてね。
鳥だけど。



4

体にとりこまれた化学物質のゆくえは!?

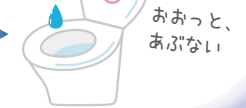
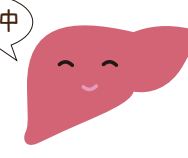


さすがママ、
いい質問ですね〜!

化学物質は、その種類に
よって、体中の色々なところ
に入っていくんだよ。

肝臓などで分解され、尿に入って体の外に出たり…

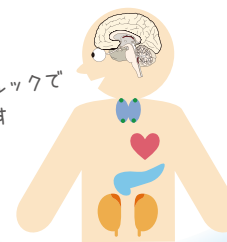
分解中



おあっと、
あぶない!

内臓や脳などにたまったり…

まいど!
スケスケルックで
失礼します



骨や歯にたまったり…



脂肪に
たまったり…

ここにばった
たまらないでー



5

妊婦さんの体に入れば…



母乳に入ったり…

お腹の
赤ちゃんの体
に入ったり…

心配なのは、
わたしだけ…?



いやいや、
世界中の研究者たちも心配してるんだよ。

大人では安全な量でも、子どもにはよくない
影響があるかもしれないんだ。

個人の体質(遺伝子の働きなど)
によっても、影響のしかたは
違ってくるんだけどね。



6

そこで、世界中から期待されてるのがエコチル調査!

エコチル調査ではみなさんからいただいた血液、尿、毛髪、母乳、乳歯を使って、
健康に影響しそうな化学物質がどのくらい体内に入ったか、分析を進めています。

※これから分析するものもあります



抜けた乳歯も
貴重なの

8

さらに! 質問票や検査のデータなどと組み合わせて分析することによって、
体内の化学物質や生活のしかたや体質が
健康にどのようにかわっているかがわかってきます。

ひとつひとつの質問票や検査が
とっても貴重なデータ!
まさに世界の宝なんです!!



今後もぜひ!
ご協力
をお願いします!



9

ちばエコチル調査 10年のあゆみ

2011年に参加者募集を始めたエコチル調査は、お陰さまで今年10周年を迎えました。開始当初、お母さんのお腹の中にいたエコチルキッズたちも、一番大きなお子さんたちは今年10歳。感慨深い思いがあります。振り返れば、調査開始直後に勃発した東日本大震災に始まり、この10年は大きな自然災害が頻発。さらに、昨年からの新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの暮らしは大きく変化しています。そんな中、変わらずエコチル調査にご協力くださっている参加者の皆様に、改めて心よりお礼申し上げます。そしてこれからも、エコチル調査を何とぞよろしくお願いいたします！

参加者
募集期間

2011～2014年

調査期間
お子さんが
13歳に
なるまで
調査を継続

2014～2027年

解析
期間

～2032年

さらなる
研究へ

今ココ！

2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
	START!	1年	2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10周年!
千葉ユニットセンター認定 	2011.1.31 ～ 参加登録 ～ 2014.3			全国10万人! 千葉ユニットセンター6000人の妊婦さんが参加登録!			未来の子どもたちへ 安全な環境という贈り物を!		エコチルキッズ小学校入学		
	2011.7 ～ ちばエコチルキッズ誕生! ～ 2014.12								小学2年学童期検査		
	質問票調査										
引き続きよろしくお願いいたします!											
★12月/調査対象地域に一宮町追加 環境調査 1歳半・3歳 医学的検査 2・4・6歳 精神神経発達検査 8・10・12歳											
森千里センター長 小規模イベント「ちばエコチルママの会」開催 歌とダンスのLIVE ファミリーフェスタ 市民講座「エコチル調査と発達障害について」 文化祭形式で開催した びよき秋まつり 市民講座「子どもの健康と発達障害を知らう!」 市民講座「知ってほしい乳がんのこと」 初のWEB配信イベント サンドアート 3月開催の キットパス作品展											
H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31/R元	R2	R3
 3月11日 東日本大震災 7月 アナログ放送完全終了	5月 東京スカイツリー開業 8月 ロンドン五輪 12月 山中伸弥教授 ノーベル医学・ 生理学賞受賞	6月 富士山、世界遺産に登録	4月 消費税8%に 10月 デング熱感染症発生	5月 ノーベル生理学・医学賞に 大村智氏、 物理学賞に梶田隆章氏	1月 マイナンバー制度開始 4月 熊本地震 8月 リオ五輪	7月 九州北部豪雨 国内でヒアリ見つかる	7月 西日本で記録的豪雨 9月 北海道胆振東部地震	4月 新元号「令和」を発表 9月～10月 台風15号・19号・ 10月25日の大雨により 千葉県に甚大な被害発生 10月 消費税10%に	2019年12月 新型コロナウイルス感染症発生 世界的流行へ  千葉ユニットセンタースタッフ近影 感染予防のための新しい生活様式でマスクが必須に...		

被災され、今なおご不便な生活が続いている皆様が、一日も早く平穏な暮らしを取り戻せますよう心よりお祈り申し上げます

子どものうちから強い骨をつくろう！

骨粗しょう症というと高齢者だけの問題と思われがちですが、実は、子どもの頃から丈夫な骨をつくっていくことが重要です。体を支える骨の大切さ、ご家族みんなで意識してみませんか。

千葉大学予防医学センター
(小児科医)
たかたに りえこ
高谷 里依子



子どもの骨折が増えています

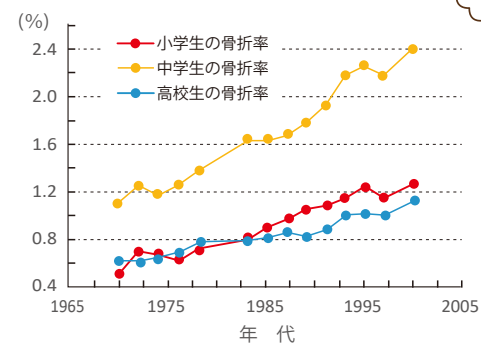
近年、子供の骨折が増加しているとされています。

統計によると、学校(学校行事を含む)における骨折は、1970年にくらべて2000年には2倍以上に増加していることがわかりました。

骨折が増加した要因のひとつとして、幼少期からの運動の量や質が低下し、これに伴い骨折を回避する身体能力や骨強度が低下しているためと考えられます。



学校の管理下の骨折発生率



(出典：小児内科 Vol. 41 No.8, 2009-8)

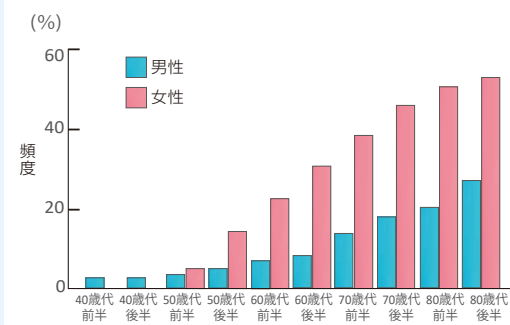
女性は特に注意したい骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の量が少なくなったり、骨の中身(構造)が悪くなり、そのため骨の強さがもろくなって骨折しやすくなった状態をいいます。

特に、女性の場合、閉経(50歳前後)に伴ってエストロゲンという骨形成を助ける女性ホルモンが急激に減少します。そのため骨量も急激に減少していき、骨粗しょう症が進みやすくなり、注意が必要です。

日本人で50歳以上の女性の3人に1人は骨粗しょう症になるといわれ、年代別では50代で9人に1人、60代で3人に1人、70代では2人に1人の割合で骨粗しょう症になるといわれています。

骨粗しょう症有病率の性・年代別分布



(出典：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2006 年版)



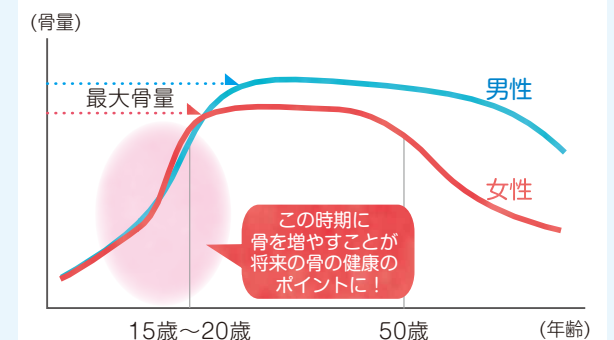
子どものうちに丈夫な骨を！

骨量が最も増えるのは思春期の前半から中期にかけてです。骨量はおおよそ20歳でピークに達し、その後、骨量が増えることなく、中年期から老年期にわたって、徐々に減少していきます。

つまり、心身の発育時期にどれだけ丈夫な骨をつくったかが重要です。

成長期に骨量を高めると将来の骨粗しょう症の予防にもつながります。

男女別の骨量の経年変化



出典：Jミルク HP から改変



丈夫な骨をつくるために必要なこと

運動

できるだけ外に出て日光を浴び、身体を動かすようにしましょう。

骨は力が加わると、それが刺激となって、骨をつくる細胞の働きが活発になります。

また、日光にあたることで骨の重要な材料であるカルシウムの吸収を助けるビタミンDがつけられます。



睡眠

人は睡眠中、体の中でさまざまなホルモンを分泌します。その中で成長ホルモンは、骨を強く成長させる役割があります。

子どもの頃からしっかりと睡眠時間を確保することは、丈夫な骨をつくるために大切なことなのです。



食事

食事はバランスが大切です。偏食やダイエットはせず、バランスの良い食事をとることが大切です。

特に骨の構成成分であるカルシウムやビタミン類、タンパク質などをしっかり摂りましょう。



カルシウムの多い食品	牛乳、豆腐、チーズ、ヨーグルトなど
ビタミンDの多い食品	魚(カツオ、イワシ、サンマ、サケなど)、きのこ(干しシイタケ、キクラゲなど)、卵など
ビタミンCの多い食品	オレンジ、グレープフルーツなど

新型コロナウイルス感染症流行下 不安と心配に負けないために！

新型コロナウイルス流行中の今、あふれる情報の中で、子育て中のお父さんお母さんは、特別な心配事をたくさんお持ちだと思います。国立成育医療研究センターがLINEを使って行った子どもと保護者対象のアンケート調査「コロナ×こどもアンケート」では、「子どもの多くが急性ストレス障害をかかえており、お父さんお母さんも心に負担を感じている」という結果が出ています。そんな中、どのようなことに気をつけて子育てをしたらよいか、考えてみました。

まなこどもクリニック 院長

はらき まな
原 真名



1) こどもの心の不安に気づくこと

小児科の外来では、いつもとは違った子どもたちの様子が見られます。チック（不規則で突発的な体の動きや発声で、本人の意思とは関係なく繰り返し起きてしまう疾患）、心因性と思われる咳、胃腸炎らしくない腹痛、熱のない頭痛、心因性頻尿、食欲不振など。

小児科医としては、まずは心因性以外の可能性を除外します。血液検査、画像診断などを行うこともあります。

体重の増減、睡眠の状況、気分や活気など普段との違いに気をつけてお話を伺います。

心因性が疑われると診断された場合、問い詰めたり指摘したり

するのはではなく、気にしているそぶりを見せずに観察してください。何か原因があるのか、あるとすれば取り除けるものかを相談します。

特に問題がない場合、軽い運動をすることや、子どもの楽しいことを生活に取り入れることなどを提案してみましょう。

休園・休校が続いたり、楽しい行事がなくなったり、友達と遊べなくなったりと、子ども

を取り巻く環境の変化は激変しています。こんなとき、子どもは、ご家族にいろいろ話して、不安を解決していきます。

しかし、ご家族も不安を抱えていますから、子どもたちが自分の不安や心配事をお父さんお母さんに話しにくい状況が出てきているかもしれません。お父さんお母さんも、ご自身の不安を楽にすることが必要です。

2) 情報は正しく

テレビやネットニュースは、新型コロナウイルスの話題に埋め尽くされています。病気になった人の数、死者数、感染した場合の症状、感染しないための方法など、様々な情報があふれ、大人でも、見ていると気がめいり、不安が募ってきます。

何が本当かわからない情報があふれているので、子どもたちはますます混乱します。

情報は、正確なものを手に入れ、不正確な情報に惑わされないようにアドバイスしてください。



そして、ただ不安になるだけで終わりにせずに、今何がおきているのか、何が危険で、何をしたら安全なのか、家族で話し合しましょう。話をして情報を整理することで、不安な気持ちは落ち着くことが多いです。

3) 生活リズムの乱れ

休校・休園・外出規制や課外活動の規制などによって、生活リズムが大幅に狂ってしまったお子さんがいます。ステイホームの間にゲームにのめりこんでしまい、睡眠不足になるような事例が増えています。家族がテレワークとなり日中はパソコンを使えなくなったため、夜中にオンラインゲームをやっているようなケースもあるそうです。

前述の「コロナ×こどもアンケート」でも、ゲームの時間が増加しているという結果が出ています。もともと自律神経バランスが弱いタイプのお子さんは、夜更かしや朝寝坊で全体的な体調不良を起こすことも考えられます。

生活リズムを整えることは、子どもが健康に育つ条件として必須です。



4) お父さんお母さんご自身のストレス対策

保護者も、様々な不安やストレスを抱えていらっしゃると思います。

子どもの微熱がとれない、コロナが心配、と言って、泣いてしまわれたお母さんがいました。

また、「咳をしているとコロナかもしれないと疑われるから咳を止めてほしい」という方もいます。

感染するのがこわくて、クリニック受診や予防接種を差し控えてしまう保護者もいます。

疾患に対してだけでなく、



子どもの学習についての不安、経済的なことについての不安、家事の負担など、ご心配は尽きないと思います。

不安や心配については、1人で抱えずに、家族や仲間、内容によっては行政機関などに相談することが大切です。相談内容によっては相談先に困ることもあるでしょう。

そんな時には、かかりつけの小児科医に相談してみてください。小児科クリニックのスタッフは、いつも、子育て家族の味方になりたいと思っています。



5) 罹患した子たちへの配慮

患者数増加に伴い、感染する子が増えてきています。新型コロナウイルス感染症は、「かかったことが悪い」という風潮があり、偏見や差別が生まれやすい病気です。

「病気になったのはその人のせいではない」、「その人が悪いわけではない」、「かかってしまった人の気持ちになってみよう」、と繰り返しお子さんに伝えていただきたいです。



国立成育医療センターのホームページには、新型コロナウイルスと子どものストレスについて、大変役立つ資料が多数公開されています。ぜひご参考にしてください。

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>



子育ての願いをかなえるために 毎日できること

つまり、5歳児の多くが、自分は覚えていられると思って何もなかったのに対し、10歳児の多くは、自分の記憶力を客観的に評価できているため、覚えるためのリハーサルを積極的に行っていたのです。

この例が示すように、自分の考えや記憶をチェックして評価する力は、学習や生活に必要な行動につながるとも大切な力といえます。

役立つメタ認知

メタ認知は、自己をコントロールする力や、他人と協力して活動する力につながるものが研究されています。

自分を理解することは、自己コントロール力を育て、他者を理解する力となり、さらには、非認知能力(社会性と感情の力・学びに向かう力)を育てます。つまり、今の学校で進められている協同的学びにつながります。

意見を言ったり質問したりする活動は、自分の考えや理解を自分でわかつているからこそ可能となります。

メタ認知は学力に影響するという研究もたくさんあります。

例えば、学んだことを覚えようとするときにまず大切なのは、自分が覚えているかいないかをしっかり評価することです。その結果、もっと覚える必要があれば、リハーサル

その1

振り返りをうながす言葉がけ

・具体的に質問して、思い出すきっかけをつくる

(例)「今日は誰となわとびをしたの?」「国語の時間にどんなお話を読んだの?」「クラブで筋トレはしたの?」など。

・メタ認知を働かせる振り返りを促す

(例)「前よりだいぶうまくできた?」「どんなところをがんばったのかな?」「どんなところがおもしろかった?」「途中でいやになったっていったけど、どうやって最後までがんばれたの?」など。

Point!

メタ認知を育てる言葉がけ

自分の考えや記憶を評価する活動は、振り返り活動です。

「今日はどんなこと(遊び・勉強・クラブ活動など)をしたの?」と聞くと、子どもはその日を振り返って話してくれます。そういう毎日の会話をひと工夫し、メタ認知の発達につながる言葉がけをしましょう。

その際、関心がある表情や態度を示しながら聞くことも、子どもの自尊感情の向上につながるので大切です。

その2

振り返りを次の行動につなぐ言葉がけ

人ははめられるとその行動を行う回数が増えますよね。

がんばった行動、楽しく過ごした体験を、具体的に何が良かったのかわかるようにほめます。

(例)「前より跳べる回数が増えたって、すごいね。上手になることがあるのかな」「お話をよく覚えていたね。よくわかるようにお話してくれてありがと」

「きつい筋トレを毎日がんばっているから、体力がつくよね」など。

困っているようなヒントやアドバイスを与え、前向きな行動につなげましょう。

(例)「日曜日におうちでいっしょに縄跳びしよう」「漢字は難しいよね。いっぺんには覚えられないから、毎日いくつ覚える?」など。



いかがでしょうか? 振り返りの機会を作る時間が見つけられそうでしょうか。

いくつになっても自分を振り返る力は役立ちます。言葉がけを実行しながら、自分自身のメタ認知も育てていけるといいですね。

キット先生の

豊かな心をはぐくむ子育て

連載第十三回

願い14 子どもの「メタ認知能力」を育てたい

自分の考えや記憶を客観的に理解する力

今回は、いま注目されている「メタ認知」という生きる力を支える能力について考えてみましょう。

小学校1年生の授業を見学していると、子どもたちが競うように先生の質問に答えようとします。でも、子どもたちはそのとき自分の考えや記憶をどのくらいわかっていて発表しようとするのでしょうか?

ここに「メタ認知」の力が関わってくるのです。

「わかった」と答えても…

保育園で心理プログラムを実施していたとき、各回の終わりにその日の感想として、「楽しかったこと」や「困ったこと」を発表してもらいました。

皆さん、元氣よく手をあげてくれますが、いざ指名すると黙ってしまう場面が多くありました。

自分の活動を振り返るには、自分の考えや記憶を客観的にみる力が必要になります。

子どもに「わかった?」とたずねると「わかった!」と答えたにも関わらず、本当はわかっていなかったということも多々あると思います。

これは、本当はわかっていないのにいい加減に「わかった」と答えたのではなく、自分の理解や記憶を評価できる力が未熟なのだと理解してあげることが必要です。



徳島文理大学
人間生活学部
児童学科 教授
まつもと ゆき
松本 有貴

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

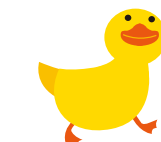
「メタ認知」とは?

自分の考えや記憶を理解し評価する(どのくらい覚えていいるかなど)能力は「メタ認知」「メタ記憶」と呼ばれます。

自分の考えや記憶を評価できるようにするのは、言語能力が発達する10歳~12歳頃といわれています。

記憶の実験で、5・7・10歳児に7種類の絵を見せて15秒後に思い出してもらうという実験があります。

その際、自分が覚えていられるよう、必要なリハーサル(内容を口頭や頭の中で繰り返し)を行つたのは、5歳児で10%、7歳児で60%、10歳児では85%だったそうです。



ちばエコキル調査ホームページ



美味しく 楽しく 食育♡

免疫力を良好に保つために、
今、腸内環境を整えよう

栄養のおはなし
&
レシピ
管理栄養士
佐藤 由美



さまざまな細菌やウイルスが身近に潜む現代、誰もが感染症に注意しながら生活されていることと思います。細菌やウイルスが体に入ってしまったとき、それらを退治するためには免疫力が重要ですが、免疫細胞の多くは腸の中に存在しています。腸内環境を整えておくことは、病原菌の増殖を抑えたり、免疫細胞の働きを良好に保つのに有用です。腸内環境を整えるためのポイントは以下の3つです。

①プロバイオティクス ≡ 善玉菌 を摂る

プロバイオティクスとは、いわゆる「善玉菌」のことで、生きて腸まで届き、長くとどまり、悪玉菌を排除する性質を持つ菌です(乳酸菌、ビフィズス菌など)。善玉菌は、ヨーグルトや乳酸菌飲料などに多く含まれています。



脂肪酸)が免疫力の維持・向上に働きます。水溶性食物繊維やオリゴ糖は、果物や大豆、野菜(特に、ごぼう、オクラ、モロヘイヤなど)に含まれています。



③栄養バランスに気をつける

たんぱく質や脂質を摂り過ぎると、腸内環境が乱れることが知られています。主食・主菜・副菜と、バランスのよい食事を心がけましょう。

※これらのポイントは腸内環境を整えるための一般的なポイントであり、新型コロナウイルス感染症への有効性を示すものではありません。

②プレバイオティクス ≡ 水溶性食物繊維 を摂る

プレバイオティクスとは、プロバイオティクス(善玉菌)のえさになる水溶性食物繊維やオリゴ糖のことで、善玉菌の増殖に働いたり、善玉菌により代謝されてできた物質(短鎖

鶏肉とごぼうのグラタン

食物繊維たっぷり!

Good!!

ごぼう



ごぼうは、善玉菌のえさとなる水溶性食物繊維が多く含まれています。和食のイメージが強いごぼうですが、洋食との相性もよく、癖のない味で旨味アップに役立ちます。

作り方

- ① 鶏肉や野菜をカットし、鶏肉には食塩・こしょう(分量外)で下味をつける。
- ② 中火で熱したフライパンにバターを入れて溶かし、玉ねぎ、ごぼう、鶏肉、きのこの順に炒めていく。
- ③ 火が通ってきたら、小麦粉を加えて全体によくなじませる。
- ④ 牛乳を100cc ぐらいつづに加え、その都度、だまにならないようによく練り混ぜながらソースをのばしていく。
- ⑤ 食塩・こしょう・コンソメを加えて味を調える。
- ⑥ 耐熱皿に⑤を流し込み、ブロッコリーを加え、とろけるチーズ、粉チーズを上のにせる。
- ⑦ オープンまたはオーブントースターに入れ、240℃で12分ほど加熱する。

材料 (3~4人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚 ※一口大に切る
- ごぼう …… 200g 程度 ※ささがきにして水にさらす 短い洗いごぼうなら2本入れてもOK! たっぷりめがおススメ!
- 玉ねぎ …… 小1コ ※1cm スライスにする
- きのこと …… 100g (1/2 パック)
- バター …… 大さじ4
- 小麦粉 …… 大さじ4
- 食塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- 顆粒コンソメ… 小さじ1
- 牛乳 …… 400~450cc
- ブロッコリー… 1/3 房 ※子房に分けて茹でる
- とろけるチーズ… 適量
- 粉チーズ …… 適量



エコチルキッズ 写真館

I ♥ PHOTO

参加者さまの個人情報が記載されているため、インターネット上へのアップロードは控えています

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にの写真など、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撮影時のお子さまの年齢
 - ④投稿者(保護者)名
- 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。

※応募写真を、ちばエコチル調査つうしん掲載以外の目的に用いることはありません。



送り先メールアドレス

てぶくろをかいに

作:新美南吉 絵:いもとようこ 出版社:金の星社



真っ白い雪に山が覆われた冬の夕方、お母さん狐は子狐が「手が冷たい」というのがかわいそうで、人間の町に降りてきました。人間にひどい目にあわされたことがあるお母さん狐は、子狐の手を片方だけ人間の手にして、一人で手袋を買いに行かせます。子狐は間違えて狐の手を出してしまいますが、手袋屋さんは捕まえたりせず、ちゃんと手袋をくれました。狐が不思議な力を持っているところ、子狐が狐の手を出してしまうところなど、子供の心をワクワクドキドキさせます。ぜひ親子でドキドキしてください。【by戸高】

ちばエコチルスタッフの

わたしの おすすめ図書

しゃっくりがいこつ

作: マージェリー・カイラー 絵: S.D. シンドラー 出版社: らんか社



みなさんは、しゃっくりが出たとき、どうやって止めますか? お水を飲む? 息を少し止める? これは、かわいいがいこつが、「ヒック…、ヒック…」と出てしまうしゃっくりを一生懸命止めようとがんばるお話です。スケスケの体のがいこつ。どうやったら、しゃっくりは止まるのでしょうか。コロナの影響で何かと制限が多くストレスが多い今、難しいことを考えず笑ってもらえる本を紹介したいと思い選びました。子どもも大人も、一緒に大笑いできる一冊です。【by 木内】

図書プレゼント

千葉エコチル調査参加者限定!

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
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