



「家庭教育を実践する日」

News Letter

令和8年4月号

●ご家庭で簡単に実践できる取組を毎月紹介しています。

親子で「食」を 楽しもう！

季節は春！「旬」を味わおう

「旬」の食材には、

- ・季節に合った栄養が効率よくとれる
- ・栄養価が格段に高い
- ・うまみや甘みが強い

といったよさがあります。

＜春が「旬」の食材の一例＞

- 野菜・たけのこ、アスパラガス
新玉ねぎ、春キャベツなど
- 魚介類・さわら、メバル、シラスなど

現在は、季節に関係なく1年中、多彩な食材が手に入りますが、スーパーマーケットなどで「旬」の食材を探したり、料理と一緒に作ったりするのも楽しいですね。きっと、親子の会話が弾むことと思います。

忙しい朝に野菜を食べるには？

学齢期の子どもの1日の野菜摂取量は、270～350gとされています。しかし、忙しい朝は、野菜の摂取量が少なくなりがちです。「わかってはいるけれど・・・。」という声が聞こえてきそうですが、ちょっとした工夫で摂取量を増やすことができます。

- 加熱して「かさ」を減らす
- 冷凍野菜料理を上手に活用する
- そのまま使用できる野菜を利用する
- 汁ものを具たくさんにする
- まとめて作ると便利

野菜を食べると、骨や歯を丈夫にする、集中力を高めるなどのメリットが多くあります。汁ものに野菜を増やす、ゆで野菜やミニトマトを付け合わせするなどしてみませんか。

特設サイト「みんなで家庭教育」リニューアル！

県が制作した家庭教育動画コンテンツや家庭教育情報に、ほぼ1clickでアクセスできるサイトです。ちょっとしたスキマ時間にスマホで動画視聴、地域の家庭教育の取組を参考にするなど、ぜひ御活用ください。

特に、昨年度末に新しくなった以下の動画がおすすめです！



<https://gifu-kateikyoku.jp>

●家庭教育を実践する日とは？

「家庭の日（毎月第三日曜日）」と「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせた日です。4月は8日、18日、19日、28日です。

●家庭教育に関するご相談は
岐阜県 県民生活課 生涯学習係

TEL 058-272-8752

このNewsLetterは
岐阜県HPにも掲載しています。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/13009.html>

