

# キラキラ☆..:\*. はなまるお母さん

第6ブロック母親委員会だより  
第4号 2月発行

静岡市立中島中学校  
母親委員ブロック長 山口理恵  
静岡市立大谷小学校  
母親委員 鈴木久美子  
八木 鮎子

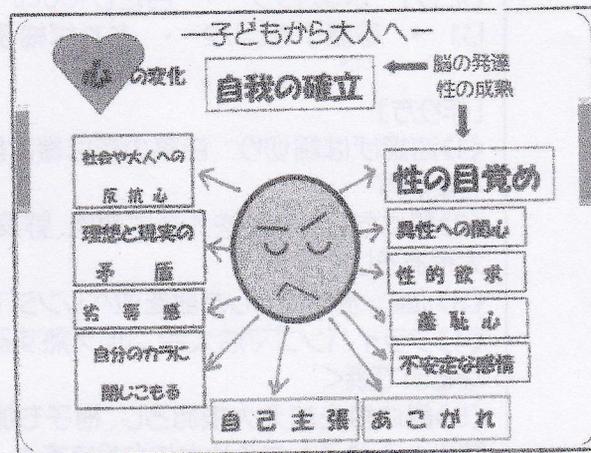
昨年11月21日(金)「来・て・こ」にて、第6ブロック母親研修会を開催しました。

## 研修会のテーマは『性教育講座』

くさの助産院助産師の「草野 恵子」さんを講師にお迎えして『性の健康と子供達』についてレクチャーしていただきました。

### 思春期とは？

- \* 思春期は子どもから大人への移行期
- \* 身体的には第二次性徴が現われ性的能力が確立
- \* 精神的には自我の確立と性の目覚め



### 最近の子どもに共通すること

- ・コミュニケーション能力の低下  
人間関係を作るのが苦手  
直接話すよりもスマホや  
パソコンでラインやメール
- ・自己肯定感の低下  
自分に誇りや自信が持てない

### 性教育が目指すもの

- ・人権  
自分を知る(自分を大切にできる心)  
他人を知る(相手を想う心)  
男女平等
- ・性関係は人間関係  
豊かな、実のある人間関係をつくる力を養う。

『子供達には、性を肯定し豊かな生き方のできる人に育ててほしい』  
草野先生の講座は思春期の子供を持つ親として、とても勉強になりました。

☆..:\*・キラキラコーナー☆..:\*.

今回のキラキラコーナーは寒い日にピッタリ《鍋レシピ》

【みぞれ鍋】

【材料2～4人前】 餅4個 ・ ゴマ油大さじ1 ・ 鶏モモ肉1枚 ・ 片栗粉少々 ・ 大根おろし1/2本 ・ 水菜、白菜、えのき、しいたけ、油揚げ適宜

【だし】 水5カップ ・ 白だし100cc ・ 酒大さじ1\* ・ 塩、しょうゆ各小さじ1 ・ 砂糖小さじ1/2 ・ あれば柚子 皮のみじん切り少々

【作り方】

《1》油揚げは細切り 白菜の芯は縦に細切り 鶏肉はひと口大に切り片栗粉をまぶす

《2》鍋にだしの材料を入れて鶏肉、野菜を入れて煮込む 煮込んでいる間に、大根おろしを作る

《3》皿に、水でぬらした餅を並べレンジで2分チン 柔らかくなればオッケー

《4》フライパンゴマ油大さじ1加え熱する 《3》の餅をフライパンでキツネ色になるまで焼く

《5》鍋に餅を加え大根おろし、柚子も加える 塩で味を整えてください 砂糖少々入れるとまろやかになります♪

【ポイント】お餅をゴマ油で香ばしく焼くのがコツです

～母親委員会より～

「いつもキラキラはなまるお母さん」のテーマのもと、1年間活動をしてまいりました。

他校のお母さん方と一緒に『科技高見学』『ヨガや講習会』など、楽しく様々なことを学ぶことができました。

委員会の活動にご協力いただいたすべての方々に、この場をお借りして感謝申し上げます。1年間ありがとうございました。

第6ブロック母親委員会一同