

健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —



◎ 「教えない教育」で、子ども自身が
探求する力を伸ばす 今泉 真樹

◎ 子どものおやつと食育 おおすか さとみ



「健康教育」[®]

——健康なくして教育はありえない——

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	「教えない教育」で、子ども自身が探求する力を伸ばす
10	子どものおやつと食育
15	あらまし

「教えない教育」で、子ども自身が探求する力を伸ばす

アトリエ・ピウ
知育こどもアート教室 代表

今泉 真樹



子どもたちが大人になる頃、どんな能力が求められるのでしょうか。「創造力や発想力が豊かな大人になって欲しい」と願う親御さんも少なくないと思います。「アート思考」や「ゼロから1を生み出す」といったキーワードが注目される今、どのようにアートに取り組んでいけばよいか、わかりやすく解説いたします。



好奇心の赴くままに、自由にのびのびと
乳児から気軽にふれあうアート

アートは、正解がないところが大きな特徴であり魅力だと思います。ですから、安全面にさえ気がつければ、乳児でもアートに取り組むことができます。

幼い子どもは、まわりにあるすべてのものに興味を持ち、好奇心がいっぱいです。



汚したって、はみ出したっていい!自由な発想で描こう!

手に触れたものをちぎる、こねる、匂いを嗅ぐ…と、とにかく好きなように素材と触れ合って、探求します。例えば「ティッシュをちぎったり丸めたりしてみる」といった、大人からみれば、意味のない行動でも、子どもなりに実験し、観察をしているのです。五感をフル活用して、試行錯誤することで、脳の発達を促し、発想力を伸ばすことにつながります。

また、好きなことに没頭することで、集中力も身につきますし、主体的な行動を妨げないことが、創造力を育む原点にもなります。

乳幼児期から、自分と向きあい、自己表現としてのアートの時間を持つことが大切です。何か作品が完成しなくても構いません。自分の意志で、自由にのびのびと取り組んだ結果を、そのまま受け入れる経験をすれば、「自己肯定感」が自然と育まれていくのです。

乳児がご家庭でアートに取り組む場合、口にしても無害なフィンガーペイントを使って、お風呂場で自由にお絵かきをする、というのがお勧めです。お絵かきというより、「絵の具と戯れる」といった感じになると思いますが、大喜びで取り組みますよ。思いつきり汚しても、そのままお風呂に入れますの

で、親御さんもストレスなく付き合うことができると思います。

アートを通して 「自己肯定感」を高める

自己肯定感とは、「ありのままの自分を肯定する感覚」のことです。他人と比較することなく、そのままの自分を認めて尊重し、「自分はかけがえのない存在だ」と感じられる気持ちのことを指します。自分の人生を肯定的に受け止め、豊かなものにしていくために欠かせないものです。

自己肯定感を育むために大切なのは、子どもが自由に表現したアートに対して、親など周囲の大人が評価しないことです。絵を評価されていると、大人が褒めてくれるような絵を描かなければならないと子どもは考えてしまいます。そのような環境下では、「自分でできた!」という達成感や自信を得られず、自己肯定感が育まれないということになってしまうのです。子どもが気兼ねなくアートに取り組めるよう、大人側の対応を改める必要があると思います。



評価されず自由に表現するからこそお絵描きを楽しめる

子どもの絵をつい評価してしまう 大人側の意識改革が必要

子どもに絵を見せてもらったとき、褒めると良いと思い、「上手だね」という声かけをしてしまう方が多いのではないのでしょうか。なにげなく使っている言葉でも、それは「上手い・下手」という評価に基づいている言葉ですから、「上手に描かなくてはいけない」というメッセージになってしまうのです。

最初は褒められて、喜んで描いていたとしても、ある時期を過ぎると、「絵、上手じゃないから」といって、筆が進まなくなる子どもたちをたくさん見てきました。また、「上手だね」とばかり褒め続けると、「これ上手?」と繰り返し、褒めてほしいとねだるようになる場合もあります。絵を描くこと自体を楽しむのではなく、「褒められるために絵を描く」といった、自己承認欲求を満たそうとする方向へ変わっていくケースがよくありますので、注意が必要です。

多くの大人は、子どもに「見たままの絵(写実的な絵)を描けるようになってほしい」という気持ちが強いようです。子どもたちは、写真のように正確な絵を描く必要はありません。子ども時代にしか描けない宝物のような絵を、大切にしたいと思っています。

このように、「絵には上手い・下手はない」「絵は写実的に描く必要はない」と、私たち大人側の意識を変えれば、子どもたちは安心し、楽しんで絵を描くことが出来るようになります。

つい聞いてしまう 「これ、なあに?」

「これ、なあに?」と質問することも、なるべく控えていただきたい言葉のひとつです。小さな子どもは、何も考えずに、意味のないお絵描きをしていることも多いものです。ただグルグルと丸を描いたり、色を重ねて楽しんだりします。「絵を描くからに

は、何か意味や目的があるはずだ」という考えは、大人の思い込みです。

また、子どもの絵に対して、「○○したら?」とアドバイスをしすぎると、楽しい気持ちが冷めてしまいます。たとえば、「猫の足は2本じゃなくて4本だよ」「○○も足して描いてみて」といった声かけをすることです。子どもはただ楽しくて絵を描いていただけなのに、そんなことが続けば、うっとうしく感じてしまい、お絵描き自体を嫌うようになってしまいます。ですから、大人が求める正解へ導いたり、テクニックを教えたりするアドバイスは控えて、できるだけ自由にやらせてあげることが大切です。

「上手い、下手」という評価ではなく、 絵の感想を伝えてあげる

では、どのような声かけをすれば良いでしょうか。それは、「上手い、下手」という評価ではなく、好きなところを伝えてあげることです。

例えば、「色使いが素敵ね」「楽しい気持ちになる絵だわ」といったことや、「この絵好きよ」と伝えてあげることでもいいのです。また、「最後までじっくり描いたね」と、途中で投げ出さなかったことを認めてあげたり、「この色、綺麗だね、何色を混ぜてつくったの?」というように、工夫した点を見つけてあげたりすると、子どもはとても喜びます。その際、他人と比較したりせず、絵に対しての感想を丁寧に伝えてあげることが大切です。



写真や図鑑などの 資料を用意すると効果的

大人が子どもに対して、「絵に上手い・下手はない」「写実的な絵を描く必要はない」という気持ちで接してきたとしても、写実性が求められる課題が出されると、絵に対して苦手意識を持つてしまう子どももたくさんいます。まずは「どんな絵を描いても大丈夫よ!」と安心させてあげることがなにより大切です。

しかし、その声かけだけで、子どもが苦手意識を払拭し、積極的にお絵描きに取り組むようにはなりません。そこで、子どもが気後れせずに絵を描けるよう、写真や図鑑などの資料を用意してあげると効果的です。

たとえば、保育園、幼稚園、小学校などで、「運動会の絵を描きましょう」といった課題が出たとき、運動会の様子を、何も見ないで記憶だけを頼りに描くのは、大人にとっても難しいことではないでしょうか。そんなときは、運動会の写真を数枚用意

してあげると、子どもたちはぐんと描きやすくなります。

「何かの行事の後に、その絵を描く」という課題は、私が幼い頃からずっと出されていますが、写真を見ながら描いた記憶はありません。それは「子どもは想像力が豊かだ」と思っている大人が多いからだと感じます。たしかに、「虹の上に住んでみたい」といった空想をする想像力については豊かだといえるでしょう。しかしながら、想像できたとしても、それを形にするのはまた別の話です。プロのデザイナーでさえも、資料を見ながら描くことが多々あります。写真や図鑑を見ながら描く、というほんの少しの工夫で、絵が好きになる子どもたちが増えると思いますので、ぜひお試しください。

どんなふうに描きはじめたらよいか分からないという場合は、トレーシングペーパーを使って、写真をなぞってみる「トレース」もおすすめてです。写真のとおりには描く必要はありませんが、リラックスしてお絵描きができるので、大人がやっても楽しいですよ。何回かなぞってみると、構えずに絵を描くこ



図鑑を見ながら描くと、筆が進みます!



トレースなら、どんな動物も気後れせずに描ける!

とができるようになっていきます。

ただ、トレースをするときにイラストを使うことは避けるようにしてください。そのイラストのような絵ばかり描くようになり、個性が失われたり、「うさはピンクで、象は水色」といった先入観が生まれたりしてしまうからです。トレースをする際は、本物を撮影した写真を使うとよいでしょう。

子ども自身に考えさせ、 模索させる「教えない教育」

アトリエ・ピウでは、「子どもたちが常に自分で考え、自分の力で形にする」という指導をしています。いわば「教えない教育」です。「できない!」とすぐにあきらめる子どもに対して、やり方を教えるほうが、大人にとっては楽です。しかし、そこをぐっと我慢して、「どんなふうにしたい?」「実験してみよう!」と、子ども自身に考えたり試してもらったりするよう、促しています。大人が手を差し伸べていると、頼ることばかり覚えてしまい、自分でなかなか考えようとしません。

すぐにあきらめようとする子どもには「きつとできるよ!」と励まします。そのため接する大人も忍耐が必要ですが、自分ひとりで答えが出せたときの達成感を味わい、自信がつくと、「自分でやる」といい出します。この経験を繰り返すことにより、どんな問題でも必ず自分で考えて、答えを導きだし、強く生きていく力が身につくと信じています。

自信をつけて、「ゼロから1」を 生み出せる子どもに

たとえば、子どもが何か工作をするとき、大人はつい「まず〇〇をしましょう」「次は〇〇をしましょう」というように、次々と指示をしてしまいます。それでは、子どもはただ指示されたままに作業をしているに過ぎません。素材を提供し、「これで何ができるかな?」と問い、「自分で考えてみる」「やり方を模索する」というようにすると良いでしょう。

小さな子どもの場合には、形にするまでに時間がかかります。思うように出来ず、「あれ?」となることもあるかもしれません。でも、お友達の作品を観



「自ら考え、形にする」を繰り返し、自信を持てるようになる

察してみたり、「こうやってみようかな?」と試してみたりすることで、新しい気づきを得られるでしょう。子どもが自分なりに考え模索して、ようやく作れたものが出来たとき、初めて「自分で出来た」と感じられます。この体験を積み重ねることが、自信を持つことにつながります。大人を頼らず、自分で考えられるようになれば、「ゼロから1」を生み出すアート思考が、自然と身についていくことでしょう。

園でもご家庭でも手軽に楽しめる アート活動の紹介

「アート」と聞くと、敷居が高いと思ってしまいがちですが、難しく考えず「なんだか分からないけど楽しい」という感覚を楽しめるフロッターージュをご紹介します。通常は、フロッターージュをするだけで終わることが多いと思いますが、出来上がったテクスチャーを使って、二度楽しめるレッスンです。



二度楽しめるフロッターージュ

①フロッターージュ(こすり出し絵)の技法を楽しむ

用意するものは、薄めの紙(コピー用紙など)、色鉛筆や鉛筆だけなので、簡単に取り組みます。葉っぱやマンホールの蓋など、凸凹したものを見つければ、紙の上に置き、色鉛筆でこすってみましょう。すると思いもよらない綺麗な模様が浮き上がってきて、ワクワクした気持ちになります。「面白い模様をもっと探してみよう」と声をかけると、みんな大喜びで盛り上がること間違いなしです。子どものみならず大人も夢中になってしまうほど、楽しいですよ。こすり出す素材は、しゃもじやザルなど身近にある素材を使ってもよいですし、たけのこの皮や、麻ひもなどをダンボールに貼り付けて、オリジナルのテクスチャーを作ると、表現の幅がさらに広がります。年長さんくらいになると、このテクスチャー作りも自分たちで出来ますので、ぜひ挑戦してみてくださいね。



なんだか分からないけれど、とっても楽しい!



テクスチャーを使って、切り貼り絵

②フロッターージュで出来たテキスタイルを使って、切り貼り絵。

こすり出した模様をテキスタイルに見立てて、遊びます。その紙をはさみで切って画用紙に貼り、カラーペンやクレヨンなどで絵を描き足して、貼り絵をすると、さらに楽しめます。まだハサミを使うことが難しい子どもは、ちぎって貼り付けて遊ぶこともできます。園でやる場合、お兄さんお姉さんが使った後の端切れを使って、乳児が形の組み合わせを楽しむこともできますよ。

大切なのは、成果を求めないこと。こすり出してできる模様が楽しくて夢中になり、貼り絵に進めない子どももたくさんいます。紙をビリビリにして遊び、最後に何も残らなかったとしても、よいのです。子どもなりに探求しているので、思う存分にやらせてあげてくださいね。

「汚してもいいよ!」の一言で、大人も子どももリラックスして楽しめる

園やご家庭でお絵かきに取り組む際、どうしても「汚してはダメ」と気になってしまうと思います。

子どもたちは常に好奇心でいっぱいなので、その気持ちを抑えながらのびのびと描くことはできません。ですから、たまには屋内外でブルーシートを広げて、「今日は汚してもいいよ」と、アートをゆったりと楽しめるようにしてあげると良いと思います。

「汚してもいい」という時間を設けると、不思議なことに、大人の気持ちも楽になりますよ。子どもも大人も負担を感じることなく、肩の力を抜いてアートを楽しんでいただければ、こんな嬉しいことはありません。

これらのアートを通して、試行錯誤する経験を繰り返すことにより、子どもたちがこの先どんな困難に直面しても、自ら解決方法を導き出し、たくましく生きていく力をつけて欲しいと願っています。

■アトリエ・ピウ 知育こどもアート教室

<http://www.piupiu.jp/child/>



子どものおやつと食育

管理栄養士
Webライター

おおすか さとみ

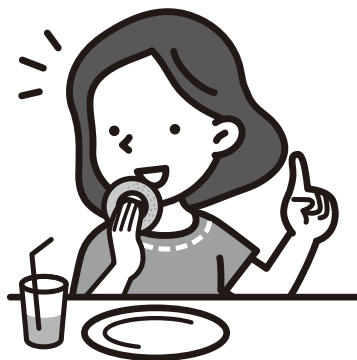


子どもは、毎日たくさんのエネルギーを消費し、食事をとり補給しています。

また、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要であると食育基本法に記されています。そんな子どもの食事に必要なもののひとつとして重要なのが、「おやつ」です。

平成21年の国民健康・栄養調査によると、子どもの間食の与え方や時間に注意している人は、1～2歳で52.1%、していないと答えた人が47.9%、3～5歳は与え方や時間に注意している人が54.2%、していないと答えた人が45.8%でした。子どもの間食の与え方や時間に注意している人が少しではありますが、多い結果となりました。

では、おやつはなぜ必要なのでしょう。



子どもに おやつが必要な理由

厚生労働省が公表している「保育園における食事の提供ガイドライン」では、幼児のおやつについて“幼児にとって間食(おやつ)は、三度の食事では補いきれない「エネルギー、栄養素、水分の補給の場」である。また、体や心を休めて精神的にリラックスしたり、家族や友だちと和やかにコミュニケーションを図ることで、精神的な安定感をもたらす、社会性を育てる「心理的な楽しみの場」でもある”としています。

子どもは大人と比べて身体が小さいため、1回の食事で食べられる量が限られています。しかし、子どもは遊びで身体を動かすことが多く、エネルギーを消費しやすくなります。そこで、3回の食事に加えて、おやつを食べ、栄養素やエネルギーを補うことが必要になります。

おやつは食事の一部として摂り切れなかった栄養補給の役割があります。

さらに、おやつは子どもによって楽しい時間でもあります。

座って食べたり飲んだりすることで、心や身体がゆっくりと一休みできますね。

家族や友達と一緒に食べることでコミュニケーションの場ともなり、次の活動へのエネル

ギーにもなるのです。

おやつ の 1 回量

1日に必要なエネルギー量は3～5歳の男の子であれば1,300kcal、女の子であれば1,250kcalとなります。その中で、子どもが1日におやつからとるエネルギー量は、1日の摂取エネルギーの10～20%が目安となります。つまり、3～5歳だと約125～約260kcalがおやつが目安となりますね。(表1参照)

おやつというと、甘いチョコレートやクッキーなどを想像する方も多いかもしれません。この場合のおやつは甘いものに限りません。おにぎりや牛乳もおやつとして、エネルギー補給の一助になります。

100kcalの目安としては、「せんべい1～2枚」「どら焼き半分」「りんご1個」「牛乳150mL」「おに

ぎり小2個」になります。さらに数種類組み合わせることによって様々な栄養素が摂取できますよ。

どんなおやつを選ぶか

前述した通り、おやつは甘いものに限りません。1日の食事の中で足りないと思われる栄養素を取り入れられると良いですね。果物やパンなどは調理する手間もなく手軽に準備できるでしょうか。もちろん市販のものでもOK。お腹が空いたらすぐに食べたい子どももいるでしょう。パッと袋を開けるだけで食べられるおやつは簡単で便利です。おやつに炭水化物をとることで、十分なエネルギー補給ができます。

ただし、大人が食べるおやつをそのままあげるのは要注意。塩分や香辛料が多く入っている場合があります。



■表1 推定エネルギー必要量(kcal/日)

[日本人の食事摂取基準(2020年版)]

性別	男性			女性		
身体活動レベル ^{※1}	I	II	III	I	II	III
0～5ヶ月	—	550	—	—	500	—
6～8ヶ月	—	650	—	—	600	—
9～11ヶ月	—	700	—	—	650	—
1～2歳	—	950	—	—	900	—
3～5歳	—	1,300	—	—	1,250	—

※1 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの3つのレベルとして、それぞれI、II、IIIで示した。

袋ごとあげず、食べられる量だけを小皿に移してあげたり、「幼児用」と記載のあるおやつを選ぶのも良いでしょう。

子どもと食

さて話は変わりますが、「食」は、味わって食べたり、食事を作ったり準備をするなど直接的なもののほか、他者と関わったり、食に関する情報を入手して利用したりと、多種多様な行動を含んでいます。

厚生労働省の「『食を通じた子供の健全育成（－いわゆる「食育」の視点から－）のあり方に関する検討会』報告書」では、子どもが、広がりをもった「食」に関わりながら成長し、「楽しく食べる子ども」になっていくことを目指しています。「楽しく食べる子どもに～保育園における食育に関する指針～」にも似たような目標が掲げられています。

楽しく食べる子どもに成長していくために、具体的に次の5つの姿を目標としています。

◆食事のリズムがもてる子ども

空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することが重要です。生活全体との関わりが大きいので、家庭、保育園、幼稚園、学校、塾など、子どもが食事時間を過ごしたり、その可能性のある機関が連携して環境を整える必要があります。

食事時間は家庭によって様々であると思います。しかし空腹感が少ないと、食事時間が長くなってしまいうことも。おやつと食事の間隔がいていなければ食事が食べられない、ということもあるかもしれません。

おやつを与える時は食事の2～3時間前を目安に、時間を決めて与えると食事に影響が少なくなりますよ。

◆食事を味わって食べる子ども

離乳食期からいろいろな食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚など五感をつかっておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。

五感をフル活用することで、食に対する興味や自分で食べようとする力を育み、豊かな味覚へと繋がっていきます。幼児の頃は手づかみ食べをすることも、大事な経験となります。

色々な食材に親しむことで、結果好きな食べ物が増えていき、食べる楽しみを覚えていきます。

◆一緒に食べたい人がいる子ども

家族や仲間などとの和やかな食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが重要です。安心感や信頼感を持つことで、人や社会とのかかわりをひろげていくことができます。

「コショク」は「孤食」「個食」「固食」など様々な漢字を当てて、問題があると指摘されています。

平成29年に実施された、農林水産省の「食育に関する意識調査」において、1日の全ての食事を1人で食べている孤食がほとんどなく、ほぼ毎日誰かと食事を共にしている人（孤食の頻度が「ほとんどない」又は「週に1日程度ある」）は、主食・



主菜・副菜を3つそろえて食べることが「ほぼ毎日」の割合が62.3%でした。しかし、孤食が週2日以上(孤食の頻度が「週に2～3日ある」又は「週に4～5日ある」又は「ほとんど毎日」)の人は、その割合が42.4%で、誰かと食事を共にしている人のほうが、食事のバランスが良い傾向がみられました。家族や友人と一緒に食事をとることで、コミュニケーションがとれるだけでなく、これからの生活や健康に深く関わっていくのです。

◆食事作りや準備に関わる子ども

子どもの周りに食事作りに関わる魅力的な活動を増やし、時には家族や仲間のために作ったり準備したりすることで満足感や達成感を得る経験も必要です。

食事作りを実施し、家族や友人に食べてもらい「美味しい!」と言ってもらえると、大きな成功体験に繋がります。レタスをちぎるだけから始め、味付けや盛り付けを実施し、少しでも食事の用意に参加できると料理ないしは料理を作る人に関心を持つことに繋がっていきます。

◆食生活や健康に主体的に関わる子ども

幼児期から食事作りや食事場面だけでなく、遊びや絵本などを通して食べ物や身体のことを話題にする経験を増やし、思春期には自分の体

や健康を大切にする態度を身に着け、食に関する活動への参加など情報のアンテナを社会に広げようようにします。

おままごとなどの遊びや、野菜が出てくる絵本などを見ることで、食べ物により親しさを覚えていきます。好きなものを食べたり、苦手なものに挑戦してみたり……ということを遊びや絵本から学び、何故嫌いなものも食べなければいけないのか、それは必要な栄養が含まれているからだと感じづきを得ることで自分の健康に関心をもつことに繋がっていきます。

これらの目標とする子どもの姿は、いずれも関連しあうものであり、それらが合わさることで成長していくことを目指しています。

上記は全てを家庭のみ、保育園や幼稚園のみで満たすことは難しく、関連する機関の連携が必要となります。

家庭で取り組めること

買い物や、食事の時間に様々な食材に触れたり話題にすることで、食べ物への関心は深まっていきます。簡単な調理を手伝ったり、自宅で野菜や果物を栽培してみたり、それを収穫してみたりすることで子ども自身の体験をひろげることができます。

しかし、子どもを買い物に連れて行くのは大変、この時世にスーパーに連れていきたくない……という方もいらっしゃると思います。豆苗は自宅でも簡単に育てることができる野菜の1種です。豆や根より3～5cm上のところで豆苗の茎を水平に切り、水が溜められる容器に置くことで再生栽培が可能です。室内で日光にあてればその他の栄養は特に与えなくても成長していき、1週間ほどで収穫できるのでとても手軽ですよ。



幼稚園・保育園で学ぶこと

幼稚園や保育園は同じ年の子どもたちが集まるため、給食やお弁当と一緒に楽しく食べる経験を通じて食への関心を引き出しやすい場所です。周りの子どもを見ながら食事に合った食具を選び使ったり、挨拶や姿勢を正すことを学べます。家庭とは違い、周囲に興味をもつことで食に関する主体的な活動へと繋がり、人とかかわる力に繋がっていきます。

食事を通して大切にしたいこと

食事はこの先、長い生涯において続く営みとなります。美味しいおやつを共有したり、食事を通して「健康」を考えたり、誰かと食事を作ったり、世界各地の料理を楽しんだり。様々な経験が、心身の健康に繋がっていきます。

中でも保護者や保育者が子どもと一緒に、食事を楽しむことが何よりも大事だと考えています。もちろん忙しく、毎食楽しんだり子どものペースで食事することは難しいかもしれません。

1週間のうち1日だけ、おやつのタイミングだけでも一緒に、ゆっくりと楽しんで机を囲める機会が持てると、今後の子どもの食生活が豊かなものになるでしょう。



■執筆者紹介

今泉 真樹(いまいすみ まき)

東京都出身。アトリエ・ピウ 知育こどもアート教室 代表。桑沢デザイン研究所を卒業後、英ロース・ブルフォード大学を主席で卒業。国内外の有名ブランドや宝塚歌劇団のジュエリーデザインなどを手がける。2012年、アトリエ・ピウ 知育こどもアート教室を設立。子どもの自由な発想力や思考力を育てることに焦点をあてた絵画・工作・野外アート活動の指導を行う。新宿区子ども未来基金助成活動【アートミック】アート講師も務める。アート教育について、マイナビ様やこどもまなび☆ラボ様などへ執筆。保育園や幼稚園の先生向けに、アート教育セミナーも開催している。保育 絵画指導スペシャリスト ライセンス保有。

おおすか さとみ

管理栄養士の資格を取得し、病院にて勤務。病院での勤務経験から、「食」を通じて健康の大切さを伝えようとWebライターとして記事も執筆。SEOで集客されるメディアの原稿執筆のお手伝いも実施。2児の母であり、子どもの食育にも興味あり。病態栄養だけでなく、現在は生活習慣病予防のため、特定保健指導の業務も実施しながら日々活動中。

■協力園

表紙:学校法人山野学園 瑞光幼稚園・瑞光第二幼稚園(大阪府 大阪市)

■「健康教育®」 あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。
1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。
読者対象 / 日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。
編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介（例：当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等）、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。
なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育®」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野 6丁目3番5号
TEL: 03-3365-1110 (代) FAX: 03-3365-1180
E-mail アドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp
ホームページアドレス: <https://www.kawai-kanyu.co.jp>

「健康教育」のバックナンバーは、こちらの二次元コードよりご覧いただけます。



「肝油ドロップ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミン A・D・カルシウムが
入っています。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミン A・D・C が
入っています。

肝油ドロップは「よみきかせ」を応援しています。

カワイ肝油ドロップ presents
よ・み・き・か・せ

Tokyo fm
Life Every Minute 80.0

FM80.0MHz 『山崎怜奈の誰かに話したかったこと。』内 (Mon-Thu 14:30頃～)

FM大阪
LAUGH & MUSIC! 85.1

FM85.1MHz 『シャンプーハット恋さんのFriday Music Show(笑)』内 (Fri 15:35頃～)

