

# 家庭教育

NO. 5

2025年11月28日

成田市教育委員会生涯学習課

電話 0476-20-1583

## 家庭教育学級紹介

各園・学校での家庭教育学級の取組を紹介いたします。取材に快くご協力いただき、ありがとうございました。

### ★玉造幼稚園★

～アイシングクッキーづくり～



10月15日、オリジナルケーキのお店を経営されている方を講師に中央公民館でアイシングクッキー作りの講座が行われました。



アイシングとは、卵白と粉糖、水を練ってペースト状にしたもの。今回はアイシングを使って「おぼけ」と「かぼちゃ」のクッキーのデコレーションに挑戦しました!(^\_^)!



心をこめて作った「オリジナルクッキー」が出来上がりました。



#### 【参加者の感想】

- ・初めてのアイシングクッキー、とても楽しかったです。
- ・普段できないことができて楽しかったです。
- ・先生の丁寧なご指導のおかげで、初めてでも難く作ることができました。
- ・やってみたかったけれど、材料を揃えるのも大変なので、今回本格的に体験できてすごく楽しかったです。
- ・可愛いアイシングクッキーを教えていただき、楽しく作ることができました。他のママさんとお話しできて良かったです。
- ・可愛らしい季節に合ったデザインのクッキーの作り方を教えてください、ありがとうございました。ぜひ、家でも作ってみたいと思います。
- ・役員の方々の雰囲気がよく、アットホームな中で楽しく参加できました。



### ★久住小学校★

アンガーマネジメントを学ぼう！  
～怒りのコントロールってどうしたら良いの？～

10月15日、アンガーマネジメントファシリテーター2名を講師にお迎えし講座が開かれました。



#### ☆アンガーマネジメントって何？☆

- ・自分で怒りのコントロールをしていく。
- ・怒りで後悔しないことを目的とする
- ・自身の訓練次第による
- ・医療行為ではない

アンガー  
→怒り

マネジメント→  
後悔しないこと

#### ☆『怒り』のメカニズムを知る☆

⇒ペアや全体で、自分の『怒り』を振り返り自己分析

- ・わかるー
- ・うちもそうだよ



#### ☆私たちが怒らせるものの正体は！☆

「〇〇」は、こうあるべき→「べき」ものは、誰ものが持っていて、守りたいもの。価値観、意見が脅かされたり裏切られたり、とらわれすぎると怒りになる。



#### ☆対処方法を知る⇒自分自身の練習も必要☆

イラっとした時の対処法の紹介	・その場を離れる ・考えを停止し頭の中を真っ白にする ・魔法の言葉でどんな時も落ち着く
衝動のコントロール	怒り⇒理性 6秒間 待つ やり過ごす

講師の体験を交えたお話を聞きながら、参加者の素直な感想がたくさん聞こえてくるアットホームな会場でした。

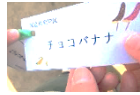
#### 【参加者の感想】

- ・育児・家族との接し方を改める「キッカケ」になりました。また「怒ることは悪ではない」ということも分かり、「べき」について分析することで、イライラの理由も納得できました。
- ・怒りの感情には理由があることを知り、自分の気持ちを見直すきっかけになりました。これからは、イライラした時は、一呼吸おいて、今日学んだことを少しずつ活かせるようにしていきたいなと思います。怒らせるものの正体が自分の中にある「べき」だったとは……。すごく納得しました。スッキリです！



## ★三里塚幼稚園★

～簡単デザートクッキング～



11月7日、三里塚幼稚園の行事「お店屋さんごっこ」とタイアップして、運営委員さん主催による「親子で楽しいデザートクッキング(チョコバナナ作り)」が行われました。



運営委員さんがチームワークよく準備を進め、参加者が手作りするチョコバナナのお店屋さんの開店です。作り方の説明を聞いて、さあ、始まり～!(^^)!



できあがり!



自分で作ったチョコバナナに添えられたクッキーは、運営委員長さん手作りの『卵・乳製品なしのプレーンクッキー』です。レシピも一緒に配られました。



園庭の飲食コーナーでは、出来立てのチョコバナナを楽しそうに召し上がる姿が多く見られました。

### 【参加者の感想】

- ・子どもたちと簡単にチョコバナナを作れてとても楽しかったです。お家でも作ってみようと思います。
- ・カラスプレーを楽しそうにかけている子どもの顔を見ることができて、うれしかったです。そして、とてもおいしかったです。
- ・チョコバナナ作りに参加して、とても楽しめました。ただ食べるのではなく、食育は大事だと思いました。プレーンクッキーは卵未使用とは思えないほどおいしかったです。
- ・チョコバナナとプレーンクッキーの作り方がわかりよかったです。家でも子どもと一緒にやりたいと思います。ありがとうございました。
- ・子どもがとても楽しそうに参加していました。その姿を見ることができてとてもうれしかったです。準備、ありがとうございました。



## ★久住中学校★

～炊き出し～ 成田市総合防災訓練

11月8日、久住地区で成田市総合防災訓練が実施されました。避難場所となった久住中学校では、家庭教育学級の活動の一環として、小学校と連携し炊き出しを行いました。

この日活躍した「回転鍋」は、久住小学校 PTA からお借りしたものです。500人分のわかめスープを準備して、来場者に提供していました。



### 運営委員さんのお話



「主材料の乾燥わかめ等は保存がきくため、災害に備える食品に適しています。また、わかめはアレルギーの心配が低いため、炊き出しのメニューにしました。」とお話してくださいました。



おいしい

体があたたまります

やさしい  
ホッとできる味



いかがですか?  
わかめスープ



寒いからおいしい  
ちょうどいい味です



何杯でも  
いけます

笑顔で召し上がる皆さんからも好評の感想を聞くことができました。災害時、食事は心身の健康の支えとして重要です。温かくて、やさしい味わいの「わかめスープ」が心と体を癒してくれました。

秋  
食の風景

11月7日は二十四節気の「立冬」。暦の上ではこの日から冬となりましたが、7日、8日ともに小春日和のおだやかな日でした。屋外で開催された優しさあふれる「食の風景」は、人と人の温かいつながりをたくさん感じる風景でした。

