

令和3年7月26日



埼玉県立草加かがやき特別支援学校 自立活動専任

いよいよ明日から夏休みです。今年も暑い日が続いていますが、暑さは身体面だけでなく行動面にも影響を与えることがあります。こまめに水分補給を行うとともに、空調を活用しながらしっかり休息することで健康に過ごせるようにしましょう。生活のリズムが乱れないように引き続き規則正しい生活も心がけましょう。また、長期休みを活用してお手伝いなどに加えて普段ではできない体験や経験をたくさんしてほしいと思います。夏休み明けに皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

第2回は、「夏休みのご家庭での過ごし方～お菓子作りとインターネットの活用」について紹介させていただきます。コロナ禍の夏休みの過ごし方の一助になれば幸いです。

### 調理のもつ可能性

藤原他(2005)子ども生き活き支援ツール。明治図書。

- ・作る楽しみだけでなく、食べる楽しみがある
- ・余暇活動になる
- ・お手伝いとして人の役に立つことができる  
→家族の喜びにつながる
- ・家族からほめられたり感謝されたりする  
→本人の喜びや自信につながる

自分で選んで決める、手順通りに進める、困った時は聞く、手指を使う、道具を操作する、力加減を調整する、安全に注意するなど、調理には学びの要素がたくさん含まれています



### 楽しく調理するためのポイント

#### ①材料と工程を工夫

てぬキッチン(2020)材料2つから作れる！魔法のてぬきおやつ。ワニブックス。Youtube てぬキッチン。

(例)電子レンジで作るクッキー

#### <材料>

- ・薄力粉 80g
- ・砂糖 35g
- ・サラダ油 40cc

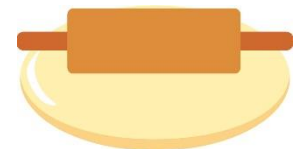
使うのは3つの材料だけです



#### <作り方>

- ①ファスナー付きのプラスチック袋に小麦粉と砂糖を入れる
  - ②振って混ぜる
  - ③サラダ油を入れる
  - ④手でよくもんでひとまとまりにする
  - ⑤麺棒で形を整える
  - ⑥袋を切って生地をキューブ型に切る
  - ⑦クッキングシートに並べる
  - ⑧電子レンジで加熱する
- ※電子レンジ(600W)2～3分

手に材料がつかず、洗い物も少なくなります



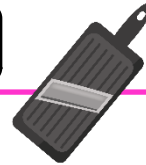
オーブンレンジなどを使わなくても手軽にできます

※フルーチェやポップコーンなど、より少ない材料で簡単に取り組めるものもあります。ご家庭での初めての調理にもおすすめです！学校での調理でもよく取り組まれています。

## ②調理器具を工夫

(例)電子レンジで作るポテトチップス

油分なし、塩分も調整できます



<材料>

- ・じゃがいも 1~2個
- ・塩や青さのりなどの調味料

<作り方>

包丁より切りやすいです

- ①大きめのじゃがいもをスライサーで薄く切る(1.5~2mm)
- ②切ったじゃがいもをポテトチップスメーカーに並べる
- ③キッチンペーパーなどで水気をとる
- ④電子レンジで微調整しながら加熱する  
※電子レンジ(600W)4~7分  
(ポテトチップスメーカーによる)
- ⑤紙袋にポテトチップスと調味料を入れて振る

フライパンを使わずにできます



ポテトチップスメーカー

紙袋を振りながら自分好みの味付けにする楽しみがあります

※調理の工程を示した手順表も道具の工夫として考えられます。調理に必要な行動を分かりやすく分割して示した手順表を用いることで、自分で調理することを促すことができます。

ポテトチップスをつくろう		
①	きる	
②	ならべる	

学校での調理でも、手順表を活用しています  
ネット上にあるレシピやレシピ本なども活用できます  
子どもが見て理解して調理できるものを活用しましょう

井上他(2020)家庭で無理なく楽しくできる生活・自立課題 36. 学研.

## ③科学への興味関心をひき出す工夫

(例)溶けないアイス

<材料(6本分)>

- ・牛乳 400ml
- ・粉寒天 4g
- ・砂糖 30g
- ・好みのカットフルーツ適量

<溶けないのはなぜ?>  
寒天が溶ける温度が70℃のため



<作り方>

- ①アイスポップ型にカットフルーツを適量入れる
- ②小鍋に牛乳、粉寒天、砂糖を入れて中火にかける
- ③沸騰したら弱火にして2~3分温め、ゆっくり混ぜながらとろみがついたら火からおろす
- ④型に流し入れてアイス棒をさし、冷凍庫で4時間冷やして固める

太田他(2020)不思議なお菓子レシピサイエンススイーツ. マイルスタッフ.

(例)色が変わるゼリー

甘めの

<作り方> DELISH KITCHEN <https://delishkitchen.tv>

寒天ゼリー

- ①紫キャベツを千切りにして、ビニール袋に入れて強くもむ
- ②鍋に水を入れて沸かし、紫キャベツを入れて色が出るまで中火でゆでて、ゆで汁をこす
- ③鍋にゆで汁を戻し、砂糖と粉寒天を加えて混ぜて中火で熱し、沸騰したら混ぜながら2分加熱する
- ④ラップを敷いたバットに寒天液を流して冷蔵庫で冷やして固める

シロップ

- ①小鍋に水と砂糖を入れて中火で熱し、沸騰したら弱火にして2~3分煮詰める
- ②火からおろしてレモン汁を加え混ぜて冷蔵庫で冷やし、小さく切ったゼリーにかける

<材料>

- 寒天ゼリー：紫キャベツ 1/8  
粉寒天 4g  
水 500cc  
砂糖 50g
- シロップ：水 100cc  
砂糖大さじ 3  
レモン汁大さじ 2

シロップをかけてからの時間が長いと色がより変化します

<色が変わるのはなぜ?>

紫キャベツに含まれるアントシアニンに酸性のレモンを加えると赤に変色するため



# インターネットを安全に楽しく利用するために

井上雅彦(2011)家庭で無理なく楽しくできる生活・自立課題36. 学研.

## パソコン(タブレットなど)の設定

- ・保護者がインターネットの特性や危険性について十分に理解しておく
- ・パソコン(タブレットなど)のセキュリティ対策をしっかりとする
- ・保護者の目につきやすい場所で行う
- ・子どもがどのページを見ているか履歴や使用時間をチェックする
- ・基本的な操作方法について写真を用いた手順表などを作成して教える

## ルールの設定

井上雅彦(2011)家庭で無理なく対応できる困った行動Q&A. 学研.

- ①利用目的：何かを調べる、メールやブログを書く・見る、動画を見る、音楽を聴くなど

※よく利用するページを「お気に入り」に登録しておく、あらかじめ

ダウンロードしたファイルをデスクトップに貼っておくなどするとより安全

- ②利用時間：利用する時間帯や曜日などを決め、子どもの生活スケジュールの中にインターネットに接続する時間を組み込む

※はじめのうちは子どもが一人でパソコンを使用できないようにパスワードを設定することで保護者がいる時間に利用できるようにし、困った事態にもすぐに対応できるようにする

- ③利用方法：「利用する前に家族にお願いする」「宿題が終わったら利用する」など

※表にしてパソコンのそばに置いておく

はじめのうちはルール通りに活用できたかどうかを保護者が確認し、慣れたら子どもが確認する

- ④ペナルティ：ルールを視覚的に示しておき、子どもに納得させた上で実行する

## なかなかやめられないときの対応例

藤原義博(2004)子ども生き活き支援ツール. 明治図書.  
井上雅彦(2020)実践障害児教育6月号. 学研.

- ・子どもの興味のあることなどを話題にして会話を交わす
  - ・簡単なお手伝いを頼み、ほめる機会を増やす
  - ・新しいゲームやアイテムなどはお手伝いや勉強などの望ましい行動の結果としてルールつきで手に入るようにする
  - ・別の余暇活動を提案する
- 対戦系のゲームにはまっている：カードゲーム、囲碁・将棋  
育成系のゲームにはまっている：工作やペットの世話  
現実の世界の楽しさを教える：レストランで好きなものを食べる、お店で自分のほしいもの(五感で体感できるもの) を買う、身体をたくさん動かす遊びなど



## 家にいながら公共施設や工場見学が楽しめるサイト

コロナ禍で外出が難しい状況が続いていますが、人混みを気にせず、場所や時間を越えて、家にいながらゆっくりお子さんのペースに合わせて楽しむことができるサイトをご紹介します。普段では見聞きできない情報が得られる場合もあります！サイトを活用して、お子さんと一緒に楽しんでいただくと幸いです。

### パソコンの使い方

- ①電源を入れる
- ②パスワードを入れる  
→家族にお願いする
- ③...

子どもと一緒に考えましょう

### インターネットの約束

できる日 土曜日と日曜日  
| 回 | 時間

- ①インターネットをすることを家族に伝える (お手伝いが終わったら)
- ②何をするのかを家族に伝える
- ③困った時は家族に伝える
- ④時間になったら片づけて家族を呼ぶ

12月22日2時~3時まで

ルールのチェック ①②③④  
※ルールが守れなかったら次のインターネットの日はなし  
○月○日はなし、次は○日

タイマーも活用できます

### ①都立動物園・水族園

東京 Zoovie <https://www.tokyo-zoo.net/zoovie/>

動物や海の生き物が好きな子どもに

「東京 Zoovie Map&Tours」では「東京マップ」として恩賜上野動物園、多摩動物園、葛西臨海水族園、井の頭自然文化園の4つの園内マップが示されており、園内が探検できる。マップにいる生き物を選択すると「Zoovie 図鑑」が開き、分類、学名などの基本的な情報が見られる。マップのバーチャルツアーピンを選択すると、所々に置かれたアイコンから園内で働く職員の話や生き物たちの様子を動画で楽しむこともできる。

キリン

※名: Giraffa camelopardalis  
※科: 長頸鹿目キリン科



レッドリスト

VU (IUCN) ?

ズーストック計画

赤対象種 ?

主にアフリカ南部と東部の木がまばらに生えた草原にぐらす、陸上で最も背の高い動物です。50cm近くもある長い舌をじょうずに使って木の葉をむしり取って

### ②国立科学博物館

<https://www.kahaku.go.jp/>

恐竜が好きな子どもに

「おうちで体験! かはく VR」では、「日本館」「地球館」「企画展」の展示物を鑑賞することができる。Youtube「国立科学博物館公式 かはくチャンネル」では、国立科学博物館で働く職員から館内にある展示の説明や博物館にまつわることの紹介を聞いたりすることができる。



### ③キリン

<https://www.kirin.co.jp/>

ものづくりやその工程、機械が好きな子どもに

キリンビバレッジ湘南工場から以前生中継された動画を公開している。遠隔地にいる従業員が製造ラインに現れ、製造工程を解説する次世代の社会科見学に参加できる。世界でも珍しい機械や臨場感ある製造ラインの映像を見ることが出来る。「見学ノート」を印刷して穴埋めに書き込むことで理解が深められる。



### ④JAL

<https://www.jal.co.jp/>

飛行機が好きな子どもに

JAL 羽田空港格納庫から以前生中継された動画を公開している。機体の解説などを整備担当者の解説付きで聞くことができる。



※③④は、Gakken キッズネット <https://kids.gakken.co.jp/>の「おうちで工場見学を楽しもう!! リモート社会科見学」からアーカイブ動画として見ることができます。

自動車会社、食品会社など、多くの企業のサイトに「バーチャル工場見学」のページが設けられています。お子さんの興味関心に合ったサイトを探してみてください。

### ⑤ルーブル美術館

「COLLECTIONS」 <https://collections.louvre.fr/>

図工や美術が好きな子どもに

フランスのパリにあるルーブル美術館が、「モナ・リザ」や「ミロのヴィーナス」など世界的に有名な作品を含め約48万点を無料公開している。「モナ・リザ」は「La Joconde」、「ミロのヴィーナス」は「Venus de Milo」と検索すると一覧に表示される。館内の展示物を鑑賞することもできる。

地球の歩き方特派員ブログ <https://tokuhain.arukikata.co.jp>

他にも、イギリスのロンドンにある大英博物館やバチカン市国にあるバチカン美術館の展示物も鑑賞することができます。家にいながら海外にいる気分を味わえるかもしれません。

