



呉中央小学校 PTCA 新聞

# 育て！ゆめの木 vol.50

編集・発行／広報

部



## 給食学習会



9月29日(火), 中期棟の多目的室にて厚生部主催の給食学習会が開かれました。子ども達はどんな給食を食べているのか? 同じものを食べてみたい! 保護者の関心はこれに尽きると思います。でもその前に「ただ食べるのではなく給食について勉強しましょう!」ということで、栄養教諭の室瀬先生からのお話がありました。



おいしそう!

### ①減塩について

「減塩」なんてよく聞くと塩分を減らせばいいんでしょ? と単純に思っはいませんか? 呉市では食塩摂取量8g/日未満を目指しています。給食一食あたり2.4g~2.5gです。料理の味付けの塩を減らしても、子ども達の大好きなスナック菓子やふりかけなどには相当量の塩分が入っています。ある時室瀬先生は子どもから「先生、カップラーメンのスープも値段に含まれているんだから、残したらもったいないでしょ?」と言われたそうです。先生は「もったいないからと言って全部飲んでいたら、大人になったら心臓や腎臓の病気、高血圧にもなりやすく、カップラーメン代より薬代のほうが高くてもったいないよ」とおっしゃったそうです。確かにその通りです。子どもだけではなく大人にも使えるフレーズです。私もものすごく納得しました。



### ②給食室のお仕事

給食室のスタッフは全員で8人です。交代制で毎日6人で給食作りをされています。とにかく衛生に気をつけておられます。手は爪ブラシで洗いアルコール消毒, エプロンは扱う食品によって使い分け, 搬入された食品も調理中のおかずもすべて温度確認し, 残留塩素濃度を測り, 手順に沿って調理されています。みかんも3回流水洗浄しています。そして, 学校中で一番最初に給食を食べるのは校長先生です。量や味付けを確認して, 合格したら子ども達に提供されています。

### ③栄養について

緑



赤



三色栄養(たんぱく質は赤色, 野菜は緑色, 炭水化物は黄色)をクイズ形式で学びました。豆腐はたんぱく質なので赤の仲間です。それでは枝豆, あぶらあげ, 味噌は何色の仲間になるでしょう? 正解は, 枝豆は緑色(野菜), 油揚げ, 味噌は赤色(たんぱく質)でした。そして, 給食の試食。献立は, 「こがたこくとうパン, 牛乳, とうふのちゅうかふうにくみ, あべかわだんご」です。保護者の皆さんからは, 「減塩とは思えない」「とてもおいしい」「家でも作ってみたい」が圧倒的な感想でした。食べるとは「人を良くする」と書きます。食べないと人は作れない。食べることは人を良くします。家族みんなでしっかり食べてみんな元気に学校で, 家庭で食育!!



## 特別企画

# 子どもにお手伝いしてもらっていますか？

## アンケート

我が家では娘(小3)が毎日お風呂掃除をしてくれて、とても助かっています。ほかにもお手伝いをしてくれたら嬉しいなあと思い、皆さんのご家庭ではどんなお手伝いをしてきているのか知りたい!!そこで、今回は給食学習会に参加されていたお母様方にアンケートのご協力を頂きました。

### <結果発表>



#### 第1位 食器下げ 22票

- 自分で食べたものは自分で流しへ持っていく。多くの家庭で行われていました。学年を問わず、どの子ども出来そうなお手伝いですね。
- 下膳の時に「おいしかったよ」「ありがとう」など、感謝の言葉も添えてくれたら嬉しいな(笑)



#### 第2位 配膳 9票

- お箸を並べたり、ご飯を運んだり...まだまだやる事はたくさん!さっさと席に着いて待つのではなく、ちょっと手伝ってもらえるととても助かりますよね。
- お手伝いをしたら、ご飯も早く食べられて、さらにおいしく感じられるよ!



#### 第3位 テーブル拭き お風呂洗い 6票

- 家族が気持ちよく使えるように整える、とても大切なことですね。
- 細かい汚れまで気が付けるようになると、お手伝い名人ですね!



少数派だけどスゴイ!!



下の子の丸付け・・・上の子の復習にもなって、二度おいしい!?



机の下を片付ける・・・特に食後は何かと落ちていますもんね...



靴揃え・・・当たり前だけど意外に出来ていない。大切なことだから癖をつけて欲しいですね。



お料理・・・炒めたり混ぜたり...子どもに任せることの出来るお家の方も偉いです!

火を使わせるのは怖いと思っても、やらせないと出来るようにならないですね。

いかがですか?「うちの子頑張っているわ」「ヤバい...やらせなきゃ」などなど、皆様方はどう感じられましたか?お手伝いとなると、二度手間だったり、「私がしたほうが早いな」とかつい思ってしまうかもしれません。私もそうです。でもこの記事をもとめながら思ったんです。お手伝いって親子のコミュニケーションの1つなんですね。忙しくても子どもと一緒にやる...それがお手伝いの良さですね。そうは言いながらなかなか実行は難しいですが、子どもと一緒に楽しみながら家事をしていけたらいいなと思っています。アンケートにご協力いただいたお母様方、ありがとうございました。



## スクールカウンセラーにインタビュー



一学期も半ば過ぎ…思ってたって以前から気になっていたスクールカウンセリング（カウンセラー・岩本寿美枝先生）を予約してお話させてもらいに行ってみました。なかなか敷居が高そうと思って少々緊張気味の私を、優しい笑顔の先生が出迎えて下さいました。最初に自己紹介を済ませ、相談の合間に記事に入れる質問を挟みながらお話させてもらいました。



Q①→予約をしないとお話出来ないのですか？

A①→小学校の方は常に予約が入っている状態です。教頭先生の方に日時を申し込んで下さい。

Q②→こういった内容の相談があるのですか？

A②→子どもさんのことから、お母さん自身のこと、小さいと思うような悩みから愚痴でも何でもお聞きしますよ。

Q③→先生のストレス解消は何ですか？

A③→スポーツ観戦で、色々言うことです(笑)

Q④→どんな想いでお仕事をされているのですか？

A④→お母様達がお話されることで、少しでも心が軽くなって笑顔になって下さればいいなと思っています。

Q⑤→最後に一言お願いします。

A⑤→子育てに正解はありません。めの手この手を考え…肩の力を抜きましょう♪楽しんで子育てが出来たらいいですね～。

実際、先生とお話させて頂き私自身が我が子のマイナスと感じるところを、プラスの特徴として捉えて褒めて下さり…年齢に応じた対応策を教えて頂き…とてもいい時間を過ごすことが出来ました。子育ては常に悩まされますね。もしそんな時が来たら…先生の事を思い出してみして下さい。少しでも、心が軽くなるかも知れません…お母さんが笑顔で我が子に接することが、一番子どもにとっては充電となり、毎日頑張れるのかもしれないなぁと思いながら…まず自分自身が出来るように心がけたいです！



## 小学校清掃イベント



10月31日(土)、PTCA主催の小学校清掃イベントが実施されました。児童約70名と保護者・先生方が、ワックスがけやトイレ掃除、窓拭きなど、日頃の掃除の時間だけでは行き届かない部分をツルツルピカピカに磨き上げました。約2時間の掃除の後のご褒美は、清々しい心持ちと「謎の4人組」が配ってくれたジュースとお菓子でした。終了後、参加者の話を聞くことが出来たので紹介します。

(子どもの感想)

- ・体育館を走って掃除して楽しかった(二年男子)
- ・汚れていたところが自分たちで掃除したら、きれいになって楽しかった(六年女子)

(保護者からの感想)

- ・普段、我が子以外と話す機会があまりない中、たくさん子ども達とお話をしながら楽しく掃除に参加出来ました。

子ども達にとっても、自分が使う学校をきれいにするのは気持ちの良いことだったようです。呉中央小学校は校舎も広いので隅々まで掃除をすることは大変です。でも、参加者それぞれが一生懸命頑張って掃除をしてくれました。これからも子ども達が気持ちの良い環境で学校生活が送れるよう、校内清掃イベントを続けて頂けたらと思います。皆様、ご協力ありがとうございました。



みんなの頑張りで、呉中央小学校  
がとってもきれいになりました！



### 五年生井戸端会議がありました

9月29日火曜日

①9名出席

②内容

- ・成長期に伴う身体の悩み
- ・携帯等のネットのアクセス制限について
- ・宿題等自宅学習について
- ・いじめやセクハラ等のアンケートについて

学年代表の下平さんが点てた抹茶をいただきながら、和気あいあいと過ごしました。



### <編集後記>

最近朝晩冷え込むようになりましたね。急な気温の変化に皆さま体調を崩されたりはしていませんか？PTCA 新聞第50号は、いかがでしたでしょうか？給食学習会や校内清掃から、学校で子どもがどんなものを食べ、どのような環境で勉強をしているのか、垣間見ることが出来ましたか？また、お手伝いを通して子どもとのコミュニケーションを楽しみたいというお家の方の姿勢も素晴らしいですね。お仕事をしている方もしていない方も、毎日何かしら忙しくされていると思いますが、ほんのちょっと子どもの目線で物事を一緒に考えたり、ゆったりして楽しめる余裕があると、ぐっと子どもとの距離が近くなって、コミュニケーションが増えると思います。そうしたら子育てももっと楽しめるかな、そんなことを感じました。

担当：椋田（2年） 上村・宮本・岡本（3年） 新宅・佐々木（4年） 坂原（6年）

