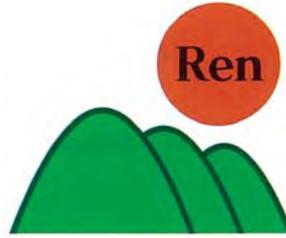


とやま 市P連



シリーズ『食べるってどんなこと?』

☆朝食って、大切なの?!

PTAこんなことやります。やっています。

富山市PTA連絡協議会広報紙『REN』第81号

絆を深め、関わって

富山市P連会長 藤井 裕久



こんにちは。平成21年度会長を務めさせていただき、城山中学校ブロックの神保小学校より出向しております藤井裕久です。

本年度の市P連は、未来を担う子どもたちのために、「親として子どもに、地域の大人として地域社会に、PTA会員として学校に、それぞれどう関わっていくのか?」をしっかりと考えながら、事業を実施していきたいと思います。また、会員同士の絆が深まるよう、メリハリのあふ楽しいPTAを目指しますので、1年間皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

6月13日(土)

富山市P連5周年記念事業

柴田理恵氏 講演会

『広げよう 笑顔の和』

～地域の笑顔はPTA活動から～

ご自身の体験の中から、いじめや不登校などの問題への取り組みをとおして、親・教師・地域の大人としての子どもたちへの関わりの大切さをお話いただきました。

また、高校時代の演劇部のエピソードでは、友だちとのよき思い出や、生徒の夢や自主性を重んじ育む事ができる学校環境の大切さをお話いただきました。

涙あり、笑いあり、感動あり、元氣の出るお話をいただき、ありがとうございました。

シリーズ 食べるってこんなに大変なの？

朝食って、大切ななの？

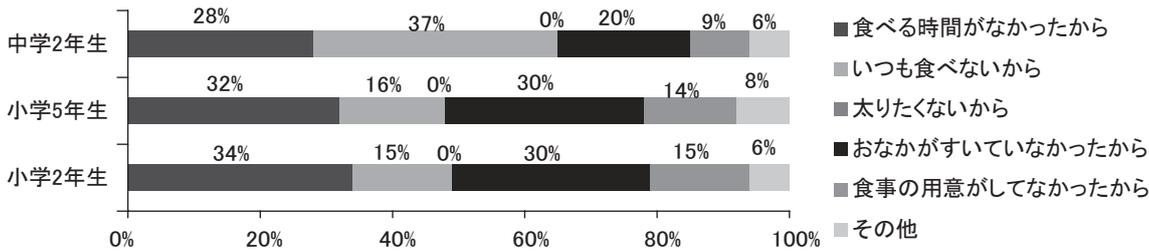
皆さんは、食事の大切さをご存知ですか？「そんなの当然知ってるよ。」「あまり考えたことないよ。」「いろんな方がいらつしゃると思います。中でも朝食がすごく大切だ」とご存知でしたか。

最近では朝食をとらない子どもたちが増えています。家庭の事情、ダイエット、時間がない。いろんな理由があると思いますが、しかし、朝食をとらないと、体を動かす準備ができずにぼんやりしたり、遊びにも勉強にも集中できなくなります。

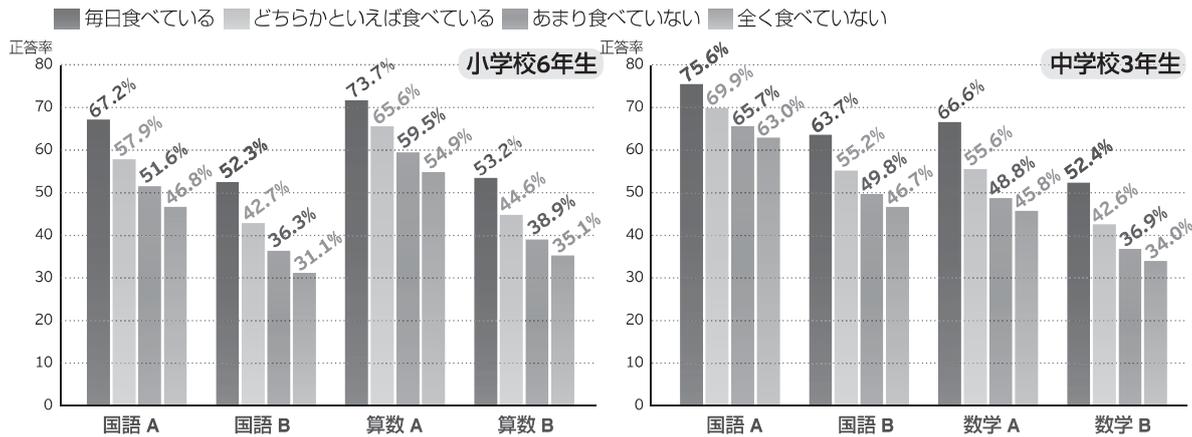
今回のシリーズでは「食べるってどんなこと？」をテーマに、朝食の大切さ、現代食の問題点、栄養バランス、旬の食材などをとり上げ、「食事ってすばらしいな。」と感じられるよう、皆さんの健康と楽しい食生活のお役にたてるシリーズにしていきます。



「朝食を食べてこなかったのはなぜですか？」



朝食を毎日食べているかと学力との関係 (平均正答率とのクロス集計)



※「国語A、算数・数学A」は主として「知識」に関する問題であり、「国語B、算数・数学B」は主として「活用」に関する問題である。

文部科学省「平成20年度全国学力・学習状況調査」

朝食を毎日食べているかと基礎的運動能力との関係

| | 11歳(小学校6年生)(男子) | | 11歳(小学校6年生)(女子) | | 14歳(中学校3年生)(男子) | | 14歳(中学校3年生)(女子) | |
|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|-----------------|----------|
| | 毎日食べる | 時々食べない | 毎日食べる | 時々食べない | 毎日食べる | 時々食べない | 毎日食べる | 時々食べない |
| 50m 走 | 8.91 秒 | 8.95 秒 | 9.17 秒 | 9.38 秒 | 7.51 秒 | 7.61 秒 | 8.69 秒 | 8.97 秒 |
| 立ち幅とび | 166.15cm | 164.19cm | 156.78cm | 150.77cm | 213.59cm | 210.82cm | 172.84cm | 164.46cm |
| ソフトボール投げ | 30.04m | 29.79m | 17.58m | 16.84m | 24.02m | 23.77m | 14.92m | 14.38m |

文部科学省「平成19年度 体力・運動能力調査」

★現代食の問題点

戦後日本人のライフスタイルは大きく変わり、食の欧米化が進み、食べ物は手軽にどこでも好きな物を食べられるようになりました。それに比例するかのようにつつ、子どもたちの体も弱くなりつつあります。

①カルシウム不足と添加物過剰で、キレる子どもが増えてきています。

②お菓子やインスタント食品、炭酸飲料などのとりすぎにより、その中に多く含まれているリンの化合物が骨からのカルシウムを奪い、骨が弱くなつてきています。

③糖分のとりすぎにより、肥満傾向児童が増えていきます。肥満が原因により、糖尿病などの小児成人病が見られます。



食事バランス

○穀物グループ

米・パン・麺類など主食となるグループ。

糖質、ビタミンB群、食物繊維を豊富に含んでいる。

糖質は脳や体を動かすエネルギー源。また、ビタミンB群を同時にとることで効率よく糖質をエネルギーに変えることができる。

維を豊富に含むグループ。

ビタミンは体調を整え、他の栄養素が力を発揮する手伝いをする。

カルシウム、鉄といったミネラルは体の各組織を構成する。また、食物繊維は排泄のサポートなどをする。

○肉・魚・卵・豆グループ

動物性タンパク質の肉、魚、卵、植物性タンパク質の豆などからなるグループ。ただし、動

物性食品に偏ると、脂肪もとりすぎてしまうので、動物性・植物性食品をバランスよく食べる。筋肉や血液などの体のものとなる。

○果実グループ

果実は糖質、食物繊維、カリウム、ビタミンなどの栄養素を豊富に含む。

調理をする必要が少ないので手軽にとれる。また、加熱によりカリウムやビタミンCが失われる心配がない。常備しておくとお利便なグループ。

○牛乳・乳製品グループ

牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品と呼ばれるグループ。タンパク質だけでなく、カルシウムも多く含む。子どもの頃からしっかりと乳製品をとっておくと強い骨作りの土台になる。

朝食を食べるために

子どもが朝食を進んで食べるためには、どうしたらいいのかをまとめてみました。

まず、親が子どもだったころのことを思い出し、どのような気持ちで食べていたか考えてみることも大切なのではないでしょうか。

以下の点に注意してみましょう。

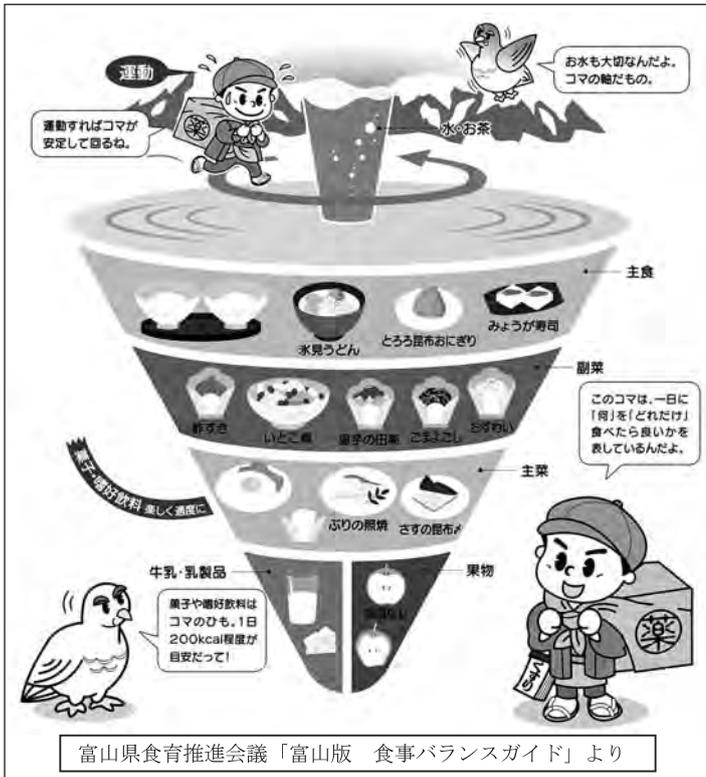
- ①子どものおながやすくように考えましょう。例えば、朝食前に、親子で散歩や軽いスポーツをしてみてください。
- ②毎日朝食をつくるようにしましょう。子どもと一緒に作ってみるのもいいですね。
- ③子どもの食べる量と好みを知っておきましょう。

時にはあたらしい料理にも挑戦したり、保存食を活用したりするのもよいでしょう。

④子どもと一緒に食べるようにしましょう。なるべくテレビをつけないほうが、会話が弾みますね。

⑤早寝・早起きを心がけましょう。早く寝かしつけることで、早く起きることが出来ます。朝食時間にもゆとりができ、ゆつくりと食事が出来ますね。

できることから、始めてみましょう。そして、食事のあとは一緒に片付けをつくらせてもらったり人や食べ物の命への感謝の気持ちを忘れずに……。



PTA こんなこと やります。やっています。

みなさんのPTAでもいかがですか？

みんなで巡る地域の史跡

朝日小学校

5月24日(日)、朝日公民館ふるさとづくり推進協議会の事業として「朝日ふれあいウォーキング」が開催されました。

地域の方々とPTA、児童も参加し国指定史跡の安田城跡から白鳥城跡までを往復するコースで実施されました。

安田城跡と白鳥城跡では、講師の方より両城跡の関係や、発掘調査結果、豊臣秀吉の越中攻めのお話を聞き、戦国時代の人々の行動力や生き方について感銘を受けました。

地元の戦国ロマンに思いをはせ、地域の方々とコミュニケーションを取りながら、楽しい時間を過ごすことができました。



親子で卒業記念品制作

水橋東部小学校

6月27日(土)、富山ガラス工房にて6年生(13名)の親子活動が行われ、来たる卒業に向けて、記念となるガラス制作に挑戦しました。

親と子がそれぞれのデザインを決めていざ制作室へ。吹竿の先に付いた熱いガラスに真剣な顔で息を吹き込んだり、濡れた紙を使って形を整えたりしました。

世界にひとつだけのガラスや一輪挿しを、小学校の思い出とともに使うのが今から楽しみです。



親子ふれあい会食

太田小学校

6月4日(木)に「親子ふれあい会食(学校給食試食会)」が開催されました。

毎年、1年生保護者が学校給食を試食し、学校栄養士と懇談会を行っています。ここでは給食の様子や栄養について理解を深め、子どもたちの食生活を見直すことを目的としています。

当日は子どもたちの配膳の様子を参観後、教室で楽しく会食し、懇談会でも活発な意見交換が行われました。これからの食卓に変化が生まれることを期待します。



活発な部活動を応援しています

大沢野中学校

私たちのPTAでは部活動を全校の視野で応援していくため、毎年部活動推進会議を開催しています。今年(5月22日(金))にPTA執行部と27の部活動保護者会の代表の方およびコーチの方4名で行いました。

子どもたちがのびのびと部活動にとりくめるよう、部活動の目的・意義、秋の勉強会、PTAからの助成金、保護者会でなければならぬこと、各部の困っていること、遠征などについてみんなで話し合いました。



お父さん、お母さん先生の課外授業

草島小学校

2月8日(日)に授業参観が行われ、お父さん、お母さんが先生になって各クラスで課外授業を行いました。課外授業といっても、お父さん、お母さんの仕事の紹介だったり、得意なことを子どもと一緒にやってみたりと様々です。

先生になるお父さん、お母さんはちょっと大変ですが、子どもたちといつもとは違った関係を持ついい機会になりました。



◆2学期の市P連事業

市P連では2学期に次の講演会を開催する予定です。

☆9月27日(日)

子どもたちの心と体の健康を考える集い

☆11月21日(土)

教育問題懇談会

多数の参加をお願いします。

◆100名が広報紙づくりを学びました

5月30日(土)新保文化会館にて県P連の吉田、釜谷両講師を招き広報実技研修会が開催され、各単Pの広報担当者が広報紙作成の手順やポイントを学びました。

各単Pの広報紙は年々レベルが上がってきています。今年も素晴らしい広報紙をつくってください。



◆編集後記

広報紙はみんなが情報や悩みを共有できる優れたツールだと思っています。今年も各単Pから多くの協力を受けて、『REN81号』を発行することができました。これからもよろしくお願ひします。