

はちおうじの教育

1.15

2013(平成25年)

No.73



大きいジャガイモがとれたよ

心と体を育てる食育

食育の学習にはさまざまなものがありますが、農業体験もその一つ。長房小学校では、5・6年生45名が総合的な学習の時間を利用して、ジャガイモとダイコンの収穫を体験しました。

収穫した野菜は、給食の食材だけでなく、お手

伝いをさせていただいた地域の方に、お礼として配りました。農業体験を通じて、野菜を栽培する苦労や大地の恵みに感謝する気持ちも学びます。

このように市内の多くの小・中学校で、地域の皆さんと連携した食育を実践しています。

ひとりで悩まないで！
保護者の皆さん
総合教育相談 ☎664-6949
小・中学生の皆さん
こども電話相談 ☎664-3665
毎週月曜日から金曜日(祝・休日を除く)
午前8時30分から午後5時まで

都教育相談センター
いじめ相談ホットライン
24時間対応
全国統一ダイヤル
☎0570-0-78310

●もくじ●
▶2・3ページ…食育 3つのヒント
▶4ページ…地域運営学校発表会を開催、八王子城跡ガイダンス施設を開設、教育委員会の動きなど

手軽に実践できることから

食育 3つのヒント

心も体も元気であるためには、食べることはとても大切なことです。食べ物のことをよく学び、健康でいられるように考え、実践することが食育です。

「食育」というと、難しいことと思われがちですが、朝食を欠かさず食べる、誰かと一緒に食べる、おにぎりを自分で作ってみるなど、無理なく続けられるものから始めることができます。

今号では、学校における食育の取り組みとともに、家庭でも楽しみながら食育を実践するためのヒントを紹介します。問い合わせは学事課(☎620・7331、FAX627・8811)へ。



▲自分で作ると楽しいね(小宮小学校5年生)

健康な体づくりのヒント

健康三原則を知ろう

いずみの森小中学校では、2年生を対象に「健康な身体づくり」をテーマにした授業を行いました。「未来の自分のために、生活習慣を変えるのは今」を合い言葉に、健康三原則「バランスを考えた食事・適度な運動・十分な睡眠」について学びました。

早起きを心掛ける「偏った食事をしていただけない」、朝食・主菜・副菜をバランスよく食べる「など、目標を立てました。子どもの望ましい食生活や生活習慣の確立は、すべての学びを支える基盤となります。そして、生活習慣病を予防し、将来にわたって健康な生活を送るために大切なことなのです。



▲生野菜は両手を広げた手のひらにのる量が一食でとるめやす

献立づくりのヒント

まごわやさしい

バランスのよい献立といっても、具体的にどのような食材を選べばよいのか分からない。そんな時「ま・ご・わ・や・さ・し・い」をヒントに食材を選んでみてはいかがでしょうか。

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は、下図の「和」の食材の頭文字をとったもの。これらを食事に取り入れることで、体に必要な栄養素をバランスよく摂取できます。一食ですべてを取り入れることが難しい場合は、一日の食事に取り入れ、外食する場合は、メニューを意識したりするなど、できることから始めてみましょう。



楽しい食事づくりのヒント

「おいしいね」から弾む会話

由木西小学校では、6年生が一人ひとり考えたメニューを給食に取り入れています。このメニューは、夏休みの家庭科の宿題「二食作ろう」で作成したもの。家庭科の授業で学んだことを基に、

家族のためにバランスのよいメニューを考えて、作った一食を給食で提供します。家庭で作ったものをできる限り再現するために、野菜の切り方や味付けなど、児童と栄養士がよく話し合ってから作っていきます。



▲みんなでそろって「いただきます」

この日のメニューは「ごはん」とみそ汁、ギョーザ、キュウリの塩もみ、フルーツヨーグルトの5品。仕事で疲れているお父さんに喜んでもらおうと考えたメニューは、学校でも評判でした。「おいしいね」「嫌いなものも食べられたよ」と、給食を食べた子どもたちは、メニューを考えた児童に声をかけます。

「おいしいね」は会話が弾む魔法のことば。メニューを考えることで、子どもたちに関心を持ってもらおうと取り入れた学習は、人への感謝の気持ちも育み、豊かな食習慣が築かれます。

家庭でできる食育4アクション

食育の主役は家庭です。一緒に取り組んでみませんか。

●生活のリズムを整えよう
健やかな生活リズムは朝食から。きちんと朝ご飯を食べよう。

●家族で話しながら食事をしよう
食卓を囲んで家族団らんを大切にしよう。

●食事のマナーを身に付けよう
正しい箸使いで、行儀よく食事をしよう。

●お手伝いをさせよう
役割を持たせ、買い物や食事の準備・片付けをさせよう。

地域運営学校発表会を開催

2年間の成果を発表

地域の皆さんと学校運営協議会の活動内容を共有し、さらなる発展をめざすため地域運営学校発表会を開催します。今回は、平成23年度に「地域運営学校」として指定した6校の学校運営協議会が、2年間の活動内容と成果について発表します。発表会のほかに、玉川大学教職大学院・小松郁夫教授を講師に迎え、講演と発表に対する講評を行います。

日時 2月23日(土)午後1～4時
会場 八王子市教育センター

発表校 長房小学校、柏木小学校、南大沢小学校、松木小学校、長池小学校、南大沢中学校

申し込み 不要、直接会場へ



▲地域とともにある学校をめざして(昨年の地域運営学校発表会で)

問い合わせ 教育総務課(☎6207403、FAX62278811)へ

八王子城跡ガイドンス施設を開設

施設内で体験学習も

10月20日、日本100名城に選ばれている八王子城跡にガイドンス施設がオープンしました。この施設は、山城である八王子城の特長や城主北条氏照について、より理解を深めてもらおうと設置したものです。

施設内には、コンピュータグラフィックスが使われている模型を設置しているほか、八王子城の歴史を分かりやすく紹介した映像番組やクイズ形式のゲームなども用意。八王子城跡の魅力を味わえるように工夫し、体験学習もできます。休憩スペースも整備されており、散策の際の休憩場所として、また、校外学習などにも利用できます。



▲八王子城跡を映像や模型で分かりやすく解説

問い合わせ 文化財課(☎6207265、FAX62268554)へ

教育委員会の動き

4回の会議を開催

平成24年10月から12月まで定例会を4回開催しました。主な内容をお知らせします。

【議案】

- 公有財産の貸付協議について
- 八王子市姫木平自然の家の指定管理者の指定に関する議案の調製依頼について

【報告事項】

- 体力向上リフレットについて
- いじめの対応状況把握のための調査の結果について

今後の定例会開催日程(予定)

日 時	会 場
1月16日(水) 午前9時～	市役所議会議事堂 4階第3・4委員会室
1月30日(水) 午前9時～	市役所本庁舎 で開催
2月6日(水) 午前9時～	
2月20日(水) 午前9時～	
3月21日(木) 午前9時～	

定例会は、公開しています。傍聴を希望される方は、当日、直接会場にお越しください。また、定例会の内容や開催日程など、詳しくは市のホームページをご覧ください。

問い合わせ 教育総務課(☎6207403、FAX62278811)へ

楽器のご寄贈を

授業や部活動で活用

市立小・中学校では、寄贈していた楽器を授業や部活動で活用しています。子どもたちは、さまざまな楽器に親しむことで、情緒を養い、豊かな心を育んでいます。

よりよい教育環境を整備するために、琴や三味線などの和楽器、またはトランペットやフルートなどの吹奏楽器で、すぐに使用できるものがありましたら、ぜひご提供をお願いいたします。

問い合わせ 施設整備課(☎6207327、FAX62278811)へ

メロディーで呼びかけ

ユーマンの「守ってあげたい」

本市では、子どもたちの安全な下校のため、防災行政無線を使用して、松任谷由実さん(ユーマン)の「守ってあげたい」のメロディーを午後1時30分に放送しています。

このメロディーが聞こえたら、子どもたちの見守りにご協力をお願いします。

問い合わせ 教育総務課(☎6207403、FAX62278811)へ