登米市立津山小学校　　令和５年１２月２０日　NO.３

コミュニティ・スクール便り

～津山の子供は津山で育てる～

第２回の学校運営協議会の際，課題として見られた「家庭で基本的な生活習慣を身に付けさせるため」に，学校運営協議会としてできることはないか熟議を行ったところ，「食育と体を動かす体験をタイアップで行う研修」を行ってはどうか，ということになりました。第３回の学校運営協議会では，講師依頼や役割分担等、具体的な話合いがなされ，先日，１２月１日（金）津山小学校の学習参観日に，学校運営協議会主催による研修会を親子で実施いたしました。　また，津山公民館さんからも協賛をいただき，より充実した会にすることができました。ありがとうございました。

～みんなで学ぼう『早寝・早起き・朝ごはん』研修会～

日　時：１２月１日（金）　　１４：００～１５：２０

場　所：津山小学校　体育館

講　師：食育講話・管理栄養士　新井さん

　　レクリエーション講師・登米レクリエーション協会　粕谷さん









【食育講話】管理栄養士　新井さん

・「食べたい」「食べたくない」という「感覚」だけで食べてはいないか。
食べる（栄養を考える）ことは，生きること。
自分がどうなりたいか，今からできることがある。栄養は，体だけでなく，心にもつながっている。

・主食を減らしたり偏った食事をしたりと，世の中には食事（ダイエット等）の情報があふれているが，成長期のみなさんはきちんと食べないとだめ。14 歳までのカロリー（エネルギー）不足は，その後の病気や成長にも影響を与える。

・甘い物の取り過ぎには注意してほしい。砂糖も心配だが，人工甘味料などの方がもっとが心配。血糖値の上下を激しくさせる。また，それに慣れてくると，早く味を感じることばかりを求めてしまい，よくかまないと味がしない御飯などを「おいしい」と思えなくなる。商品購入時には，ラベルもチェックしてみてほしい。

・御飯は一番お得→経済的，腹持ちがいい，かむ回数が増える　など。
　おにぎりと味噌汁の朝食がおすすめ。
・みんな（児童）にもできる簡単なみそ汁の作り方の紹介。
　① 昆布や煮干しを粉末にする。
　② みそに混ぜて「みそ種」を作る。
　③　一つずつ丸める。
　④　保存しておく。
　朝にお湯で溶いて好きな具を入れれば良い。



みんなでもできるよ。
自分の体なんだから自分でやる！

【実際に作って見せてくださいました。】



【親子レクリエーション】登米レクリエーション協会　粕谷さん



小さくなれ！



開け！

いろいろな
じゃんけん遊び







天下獲ったぞ～！
「天下取りじゃんけん」

ダンス「リトルバード」
簡単でとても楽しいダンスです♪

新聞を使った遊び「新聞とり」
新聞がどんどん小さくなっていきます。

負けた～



最後はみんなで一つの輪になって・・・



講師を務めていただいた，新井さん・粕谷さん，ありがとうございました。