

都中P通信

発行 平成 28 年 4 月

東京都公立中学校PTA協議会 会長 岩田 暁

NO. 47

日本PTA東京ブロック研究大会

うま味のわかる子どもに育てよう

～家庭と学校で育てる健やかな心と体～

日時：平成 28 年 1 月 30 日(土) 13:30～16:00

場所：東京都学校給食会館



【日本PTA東京ブロック研究大会】

(一社)東京都小学校PTA協議会と都中Pで組織する日本PTA東京ブロックPTA協議会主催の研究大会

※詳しい報告書を加盟校に送っています

この研修会は、都小Pと都中Pが交替で企画し、2年に一度開催しています。今年は都小Pの担当で、私たちが評議員や理事として関わっている東京都学校給食会の施設をお借りして実施しました。当会館には、情報展示コーナーがあったり、食に関するDVDや資料の貸し出しも行っていきます。子ども達の健康を取り巻く問題が深刻化しているように感じる現代、心身のみならず人格の形成にも大きな影響を及ぼす小中学生の時期に、食の大切さを改めて考え食事の時間を見直す契機になればと、「うま味」という切り口で、お二人の先生にご講演をお願いしました。

○第一部 講演「味覚の教室」 講師：長井 博昭（東京都学校歯科医会理事）

味覚に関する基本的な話や、園児・小学生・中学生・歯科衛生士学生に対して行なった味覚の実験データを使って、年代による味覚の違いなどを説明していただきました。

- 基本の味は、苦味・酸味・塩味・甘味・旨味の5種類で、辛味は味ではなく感覚としては痛みと同じもの。
- スポーツドリンクは酸性ドリンクで、虫歯の原因になる。
- 味に関しては、生まれつき持っている好き嫌いとは、後天的に獲得する好き嫌いがある。後天的な好き嫌いは、小学校低学年の時期に決定することが多い。



○第二部 講演「おいしく食べる、楽しく食べる」 講師：赤堀 博美（赤堀料理学園校長）

子どもとのふれあいの様子をユーモアを交えてお話しになり、楽しい講演でした。

- 口中調味（別々の食べ物を口の中で混ぜ合わせて食べる）が和食の特徴。
- 最近の20代女性の摂取カロリーは、1946年当時の20代女性よりも少ない。
- 体内時計は、臓器によって異なる。1日が23時間の臓器があったり、24.5時間の臓器がある。この体内時計のずれをリセットするのが朝の光と朝食を食べること。
- 日本人はカルシウムが不足しがち。これは日本の土にミネラルが少ないため。だから、日本の水は軟水で、そのおかげで出汁も取れるし、お米も炊ける。



また、会場の外では食育に関する展示も行なわれていましたが、都中Pからは10/24に行なわれた第7ブロック会の内容と、小笠原中学校の食育事情を展示いたしました。（裏面に掲載）



ムンヒメツバキ



ハイジマメグロ

小笠原中学校の食育



小笠原村立小笠原中学校

都中Pには島しょブロックとして5地区(大島地区、新島地区、三宅地区、八丈地区、小笠原地区)も加盟しています。そのひとつ小笠原諸島は2011年6月に世界自然遺産に登録されました。小笠原中学校では将来にわたって世界自然遺産としての価値を守っていくために、小笠原の自然や文化、将来の課題について理解を深める教育活動を総合的な学習の時間を中心に展開しているということです。そんな小笠原中学校の食育をご紹介します。

食育の日(保健日よりから抜粋)

小笠原中学校には月に一度「食育の日」があり、朝読書の時間に全校生徒が音楽室に集まって食育講話を聞きます。また、「お弁当を自分で作ってきて、クラス全員で食べる」ことになっています。

初めはおかず一品作ることからチャレンジさせてみてください。できる生徒はメニュー決め、買い物から全て自分でやってみるのが理想です。目標は高く、でも一歩ずつ、ご家族の見守り、ご協力をよろしくお願いいたします。



保温バックが並んだ届け弁当の棚

小笠原中学校では「届け弁当」方式をとっており、お風前に保護者がお弁当を届けます。自宅に帰って食べてくる生徒もいます。

学校と家庭が食育で連携

「お弁当の日作品」



3年生の作品

2年生の作品

1年生の作品



ヤマバト

多摩市P連の食育



ヤマザクラ

多摩市立中学校PTA連合会では今年度の都中P第7ブロック会(八王子市、町田市、多摩市)のテーマに食育を取り上げ「成長期の子どもに食べさせる日本の家庭料理～旬の食材を活かした簡単料理～」と題して多摩市立青陵中学校で開催しました。この会で第7ブロックの単位PTAの方がたや他地区の都中P役員、中親会会員が食育を通して交流しました。詳しい内容は都中P通信No.44をご覧ください。都中P通信はホームページで閲覧できます。→ <http://www.tokyo-jpta.org>

また、多摩市中P連の食育は多摩市の持続可能な開発のための教育(ESD)の取り組みの一つ、「食品ロス削減と消費者教育の推進事業」と連携し「食物を大切にし、食物の生産に関わる人々に感謝する心を持つ。感謝の気持ちの現れとして残さず食べたり、無駄なく調理する」ことを子どもたちに教えています。

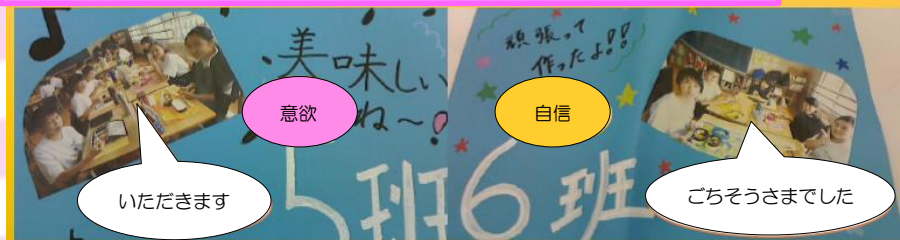
食品ロス削減へ学校と地域の連携を目指して



「縦割り弁当の日」



わあ、楽しそう～



多摩市立多摩中学校では食育の一環として、全学年で自作弁当を持ち寄り披露する「自力de弁当」という行事を行っています。

都中P推薦 全国学生保障援助会の学生総合保険

お子様のケガやご家族の賠償事故を24時間保障する制度です。「疾病補償プラン」と「ケガ充実補償プラン」を用意しています。扶養者が事故により亡くなられた際には育英

費用のお支払いもあり、在学中に必要な補償を総合的にカバーする設計となっています。昨今話題の自転車に乗っている際に、歩行者の第三者をケガさせた場合の補償も本保険にセットされています。



中学・高校生総合保険

かけ足で成長する子どもたちの足もとを万全で守ります。

特典 学校生活安心ダイヤル他