

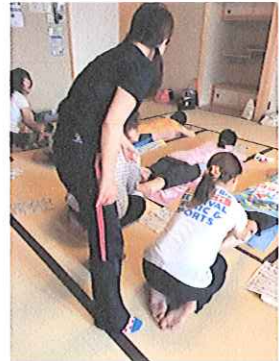
「共 育」

～第9ブロック 母親委員だより～ 平成28年度 第1号

本年度の母親委員会の活動が始まり、半年が経過しました。本年度の活動テーマは昨年度に引き続き「共育」～心と体を育てる食～になりました。6月に「リフレクソロジー（足つぼマッサージ）」、7月に「中吉田給食センター見学・試食会」に行ってきました。活動の様子を報告いたします。

【リフレクソロジー】

- ◆日時：平成28年6月23日（火） 9：30～12：00
- ◆会場：岡生涯学習交流館
- ◆講師：小峯 美香先生（リフレクソロジスト）
- ◆内容：リフレクソロジー（足裏マッサージ）研修



（1）自己紹介

- ・子どもの学年、人数
- ・自分について（趣味、チャレンジしてみたいこと、悩み、こんな私です・・・）
- ・最近の子どもについての悩み、困ったこと、心配な事

どなたのお話しも母親なら共感できる事ばかりで、すべてが参考になりました。自己紹介が終わる頃には私達の心もかなりほぐれ、これから習う足裏マッサージに向け、良い雰囲気が出来上がりました。



（2）マッサージを体験

足の裏は驚くほど、自分の体の状態を表しています。それを利用し、足の裏を刺激することで体の器官それぞれの機能を活発にさせる療法が「リフレクソロジー」です。

ペアになりマッサージをします。

この日のために構成されたメニューは、継続して行っていけるようにポイントは押さえつつも難しいことはなく、シンプルな内容でした。少し力を入れて刺激しますと、「痛い」と声が上がります。そこが身体のどの部分に通じているのかを先生にご指導いただき、確認しながらマッサージがすすみます。

始めは冷たく固かった足裏も、終わる頃には血流がよくなり温かく柔らかくなりました。

◆感想

9ブロックの恒例となった講座。マッサージを実際に体験し学んだ事は、足裏を刺激できれば全身のケアができるということです。スキンシップにより心も通い、親子間、夫婦間のコミュニケーション手段として有効であるとも感じました。メンバー同士の理解も深まりリラックスした時間を過ごすことができました。



【中吉田給食センター見学・試食会】

◆日時：平成28年7月14日（木） ◆場所：中吉田給食センター

中吉田給食センターでは、静岡市内の18小学校・8中学校の給食を一日約一万食作っています。第9ブロックでは有度二小の子供達の中吉田給食センターの給食を食しています。

施設・・・衛生的で、冷たい物を作る和え物室、フライなどを作る揚げ物室、煮物・スープ類を作る煮炊室（にたきしつ）のほか、下処理室、食器・食缶洗浄室など、作業目的にあわせて効率良くわかれていました。

調理・・・安心・安全な給食の提供に努めており、調理中も食材を鍋に入れる直前まで食材の検品をする調理員の姿がみられました。また、アレルギー食にも対応しており、他の食材と混ざらないように専用の部屋で調理されていました。



献立・・・栄養バランスがとれていることはもちろん、子ども達の嗜好を取り入れたり、季節感や地産地消に考慮されており、栄養士の先生の御苦労がうかがえました。



←『本日の給食』 試食した小学生Aメニュー
・ごはん・もずくスープ
・ゴーヤチャンプルー・パイナップル・牛乳

※中吉田給食センターでは他に小学生Bメニューと

中学生メニューを作っており1日3種類約1万食を作っています。

《給食試食の感想》

- ・見た目、量が少ないかと思いましたが、お腹がいっぱいです。
- ・味付けがしっかりしていておいしかった。
- ・自分の時代はゴーヤがでることはなかった！メニューに驚いた。
- ・1食256円という金額を考えるとかなり工夫されていた。

《見学全体の感想》

清潔で衛生的・近代的な設備の給食センターを実際に見学することで、子ども達がおいしく、栄養があり、安全な給食を提供してもらっている事を実感しました。

現在、第9ブロックには自校給食・センター給食・校外調理委託給食が混在しています。

どの形態の給食でも、栄養があり、安心・安全で子ども達がおいしいと感じる給食が提供される事がとても大切だと思いました。

◆今後の活動予定

10/8（土）母親委員会 全体研修会	H29 2/ 第2回リフレクソロジー研修
11/19（土）第9ブロック合同研修会	2/ 業者委託給食試食会
11/26（土）静岡市PTA大会	2/ 母親委員会全体会

市P連ホームページにも他ブロックの活動の様子が掲載されています！是非ご覧ください。（静岡市P連で検索できます）

[http://pta-shizuoka-city.org/publics/index/36/&anchor link=page36_137_49#page36_1](http://pta-shizuoka-city.org/publics/index/36/&anchor_link=page36_137_49#page36_1)