

「共育」

～第9ブロック 母親委員だより～ 平成28年度 第2号

1月に入り、最終活動として「第2回 リフレクソロジー（足つぼマッサージ）」と「弁当給食試食会」を行いました。それぞれの活動報告をいたします。皆さまのご協力のおかげで無事、楽しく第9ブロック母親委員会の活動を行うことができました。1年間ありがとうございました。

【第2回 リフレクソロジー】

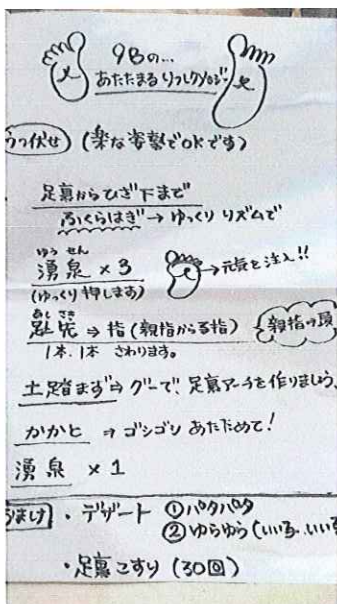
1. 日 時 平成29年1月26日（木）9：30～12：00
2. 講 師 ：リフレクソロジスト 小峯先生
3. 会 場 ：岡生涯学習交流館

子供に簡単にしてあげられるフットマッサージを教えてくださいました。

最初に一人ずつ子育ての悩みなどを話し、気持ちを共有する事が出来ました。

受験や、友達関係など、子供も沢山のストレスを抱えている事が、分かりました。

そのストレスをほぐしてあげられる、簡単なフットマッサージを教えてくださいました。



免疫力を高めるには、腸の健康が7割、心の健康が3割を占めるとの事。腸の健康には、ビフィズス菌、乳酸菌、発酵食品がよい。

添加物はマイナス。

心の健康には、笑う、話す、リセットする。体温を上げるのもよい。マッサージが効果的。

感想

スキンシップによってとてもよいコミュニケーションがとれたと思います。最後には小峯先生が用意してくださった豪華景品くじ引き大会もあり、心も体もあたたまりました。

【清水第二中学校 弁当給食試食会】

- 1.日 時: 平成29年2月23日 12時30分
- 2.場 所: 清水第二中学校 コミュニティールーム
- 3.メニュー: 麦ごはん、富士山型コロケ、ごぼうサラダ、大根のそぼろ煮、みかん缶、牛乳

清水第二中学校にて、校外調理委託給食の試食会に参加してきました。4月より二中に入学予定のお子さんをお持ちのお母さん方と一緒に、学校給食課の栄養士さんのお話を聞きながら子供達が普段食べている給食を楽しく頂くことができました。

この日は、「富士山の日」。静岡県民の日でしたので、蓋を開けた時に静岡らしさを感じました。衛生上、冷ましてから容器に盛り付けるので、副食は多少冷えていますが、主食は別容器に入っており、週に2回は食缶に入って届けられるので温かい米飯を食べることが出来ます。また週に1度は汁物も出ますので適温給食に配慮されています。

献立は成長期の子供達に見合った栄養バランスが整ったもので、地域色や季節感を取り入れて作られていると感じました。

また、家庭科の一環で生徒達が作成したメニューを取り入れるなど、食育をになっているともいえます。この弁当給食はあえて和食を多めにし歯ごたえのある食材を使っていると聞き、洋食化が進む昨今ですが「五感」を豊かにしてくれる大切な食事だとも思いました。



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