

静岡市立西奈中学校のPTA MAGAZINE

# SUBAKO

巣箱  
すばこ



静岡市立  
西奈中学校

PTA広報委員会  
[2019.9発行]

No.105

秋は何故か  
お腹が減る。

## CONTENTS

- 学童期から青年期へと移り変わる時
- 学校給食ってどのように作られて、  
どうやって運ばれるの？
- メンタルと成長
- 第3ブロック 指導者研修会



## e-SUBAKO

静岡市立西奈中学校PTA広報誌〈巣箱〉電子版

西奈中の情報満載!詳細はコチラ!

e-subako

検索



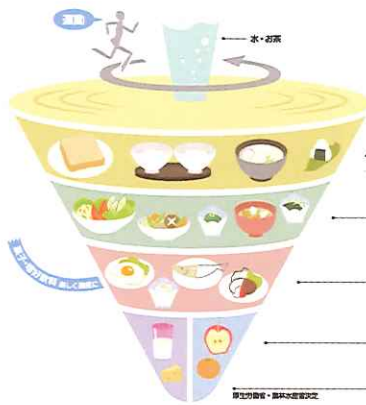




塾通いなどの夜更かしで、朝食食べる時間がないと答えているお子さんもいるようです。朝食を食べる習慣がないと答







# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2200kcal±200kcal (基本形) <b>57 主食</b> (ごはん、パン、麺) <small>ごはん・パン・めん類を4種類</small>	1-2杯 ごはん・パン・めん類 1-2杯 ごはん・パン・めん類 1-2杯 ごはん・パン・めん類
<b>56 副菜</b> (野菜、海藻類) <small>野菜・海藻類を4種類</small>	1-2杯 野菜・海藻類 1-2杯 野菜・海藻類 1-2杯 野菜・海藻類
<b>35 主菜</b> (肉・魚・卵) <small>肉・魚・卵・大豆製品を4種類</small>	1-2杯 肉・魚・卵・大豆製品 1-2杯 肉・魚・卵・大豆製品 1-2杯 肉・魚・卵・大豆製品
<b>2 牛乳・乳製品</b> <small>牛乳・乳製品を1種類</small>	1-2杯 牛乳・乳製品 1-2杯 牛乳・乳製品 1-2杯 牛乳・乳製品
<b>2 果物</b> <small>果物を2種類</small>	1-2杯 果物 1-2杯 果物 1-2杯 果物

えているお子さんもいるようです。親が食べないから、育ち盛りの子供にも用意しないでは間違っています。

朝食を食べないことは子供達の心身に様々な悪影響を及ぼします。

まず、よく言われていますが、学習効果が低下することが知られています。大脳の活動には主にブドウ糖が使われており、朝食を食べないと十分に供給できません。車もガソリンを入れなければ走りません。朝食をしっかりと食べれば脳細胞

も働き授業にも集中できます。

また、食事回数が少なくなるわけですから、当然必要な栄養素に偏りも生じます。さらに朝食を食べないと肥満しやすくなることも知られています。1日2食で1回あたりの食事が多くなることが、や、空腹のため間食が増えることが問題とされます。この機会に朝食の必要性を

**バランスの良い食事とは？**

さて、最後に「バランスの良い食事」とは言いますが、ピンと来ない方もいると思います。

上は厚生労働省が提唱している「食事バランスガイド」をわかりやすくイラスト化したものです。

簡単に言うと「主食が5〜6割、2番目に野菜を多くとって、3番目に肉・魚など。あとは果物と乳製品を少しとって、お菓子などは心の栄養補給程度に」と言うイメージです。

とは言え、親も忙しいですよ。毎食バランスのことばかり考えてはられません。朝、バターで野菜が準備できなかった。そんな日は夕飯で野菜たっぷり味噌汁作ろうなど、意識をすることで食生活は大きく変わっていくと思います。

ちなみに我が家は、主食+主菜(肉・魚・卵)+副菜(野菜のおかず)を基本に食事の準備をしています。ちよっと主菜

います。野菜は色の濃いもの・薄いもの、どちらも食べられるように心掛けています。あとはキノコ類、海藻は欠かせません。

なるべく手作りのものを食べさせたいけど、毎回毎回考えていたら疲れてしまうため、お休みの日や余裕のあるときに下準備しておきます。例えば、鶏肉を唐揚げ用に切ってジップロックに入れ、下味を揉み込んで冷凍したり、切り干し大根やきんぴらなど常備菜を大量に作りタッパーに入れ、弁当用にもそのままお弁当箱に入れられるようにカップに入れ冷凍ストックを作っておきます。下の写真は、高校生息子用のお弁当です。

この日、朝調理したのは、小分けに冷凍してあった鶏肉を焼いて冷凍ストックしてあったチリソースを絡め、卵のそぼろを作りスナックエンドウをレンジでチンしてせんきりしたのと具たくさんコンソメスープを作っただけです。肉そぼろ・切り干し大根の煮物・ほうれん草の胡麻和え・かぼちゃの茶巾は全て冷凍ストックしておいたもの。プロッコリは茹



が足り  
ないか  
ないか  
な？と  
言う  
きは、副  
菜に大  
豆製品  
やツナ缶  
を使って

でたものを  
めんつゆに  
つけて常備  
してあるもの。  
の。ちよっと  
した工夫で  
忙しい時間  
が嘘みたく  
楽になりま  
すよ！時間

に追われて親がイライラしてしまっただけで、せつかくの食事が台無しになってしまいます。最近、キレる子供も増えてきていると言われ、食事のバランスが大きく関係しているとの報告もあります。様々な栄養素が影響するようですが、特に不足しがちであるカルシウムは、イライラの解消に役立つと言われています。我が家の冷蔵庫は、牛乳・ヨーグルト・チーズを常にストックしておき、これらは間食として利用しています。

普段何気なく摂っている食事が、思春期である子供たちの心と体に大きく影響していることは確かです。

勉強に運動に精一杯頑張っているお子さんを、食事面からサポートしていくのも親の大切な役割だと思います。毎日、楽しく美味しく食べて、体を動かして色々なものを吸収して成長していくこの時期を健康で明るく過ごせるように応援していきたいです！





PTAの人達が取材してきました!

# 学校給食って どのように作られて、 どうやって運ばれるの?



今年、西奈中学校の給食は、東部給食センターから中吉田給食センターに変わりました。今では当たり前になった学校給食ですが、日本の給食の始まりは山形県の小学校だったと言われています。家が貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちの為にお坊さんが、おにぎり、焼き魚、漬け物を用意したことから始まったそうです。それから様々な時代を経て、今のような給食になりました。普段子供たちが何気なく食べている給食がどのような環境でどのように作られているのか、中吉田給食センターへ取材をしてきました。

調理をする現場にとって何より大切なことは衛生管理です。  
中吉田給食センターには次のような特徴があります



## ドライ方式の採用

床に水を流さずに乾いた状態で調理や洗浄作業を行う方式で、高温多湿を防ぎ、床からの跳ね水による食品への食中毒菌の汚染を防ぎます。

## HACCPの採用

Hazard(危害)/Analysis(分析)/Critical(重要)/Control Point(管理点)の略で、絶対に食中毒を起こしてはならない宇宙飛行士の宇宙食を作るために考えられた衛生管理です。

## 作業区域の明確化



センターの中は、非汚染区域、汚染区域、清潔区域の3つに分かれていて、非汚染区域と汚染区域はユニホームが分かれていてそのまま直接行き来する事はできません。準備室で着替えをし、粘着ローラーで表面に付着している毛髪やほこりを取り除き、手洗いをし、最後にエアシャワーで全身をきれいにしてから初めて非汚染区域へ入ることができます。また、センター内のトイレも3つに分かれています。不特定多数の人が同じトイレを使用する事でウイルスや細菌等の汚染の危険性が高くなる為です。このようにして外部からの汚染を持ち込まないようにしています

そして中吉田給食センターの最大の特徴は、**3調理3献立方式**を採用している事です

3調理3献立方式とは・・・

小学校A、小学校B、中学校Cの3つのブロックに分け、3種類の献立を作成。献立を分割することで食材の確保、種類を増やせるほか、衛生面に関する事故を最小限に止めることができるというメリットがあります。

同じ献立を3日間作ることになるので、3日目も味付けにも慣れて最も上手にできる、という裏話も聞かさせていただきました。



一日に最大10,000食が調理できる施設で調理されています。



各学校から返ってきた食缶もスピーディに片付けられています。

### 静岡給食センターの内部を調査してきました。

食材に異物混入が無いかな等の確認作業をしてから調理が開始されます。

調理場には大きな蒸気窯が多数あり、一つの窯に対して二人がかりで大きな器具を使って調理しています。

また、中吉田給食センターには食物アレルギー専用調理室が設置されています。野菜の切裁までは全て同じ場所で作業しますが、下ごしらえからは全て専用調理室で作られるので、アレルギーを持った子供たちも安心して食べられるようになっていきます。

調理中は必ず栄養士の方が付いていて、どのメニューも最後に味見をして確認をし、食缶へ配缶していきます。食缶は保温性が高いので冷める事なく温かいまま子供たちのもとへ届けることができます。

午後になると子供たちの給食が終わり戻ってきた食器類を洗浄する作業が始まります。コンテナを丸ごと洗浄できる機械も備わっています。洗浄するのは機械ですが食器類を機械にセットしたり受け取るのは手作業です。ここでも、洗浄前と洗浄後の作業を行う人のユニ

ホームの色を変えて、衛生管理を徹底しています。

栄養士の方々は午後になると学校へ行き授業をしています。授業の中で食に関する指導を行い、食の楽しさや大切さを子供たちへ伝えていきます。

このように、子供たちが普段何気なく食べている給食は徹底した衛生管理のもと、調理員、栄養士の方々の細やかな気配りや、アレルギーを持っている子供もそうでない子供も同じ給食を楽しんで食べてほしいという願いを込め、安心安全な給食が作られています。

そのおかげで私たち親は安心して子供たちに給食を食べさせる事ができます。子供たちにもただ食べるだけではなく、人と一緒に食事する楽しさを味わってもらいながら、感謝の気持ちを忘れずに給食を楽しんでほしいと思います。



### 静岡市立中吉田給食センター

〒422-8001 静岡県静岡市駿河区中吉田7-67

創業：2007年開設

調理能力

副食調理最大10000食/日

※主食は別業者へ委託

小学校 11校 中学校 4校[約9300食]





# メンタルと成長

私は、高校で保健体育の教員をしています。今年で教職25年目、家庭では3人の母(長男は成人、高校1年生と中学3年生の子育て中)です。体育大学でメンタルトレーニングを学び、現在はスポーツ指導においてフィジカルトレーニング(肉体能力の強化)と同様にメンタルトレーニング(心的・生理的な精神力の強化)の重要性を感じながら日々の指導にあたっています。

高校生のスポーツ指導において、日ごろ意識している事の二つに『自己肯定感の保持』があります。例えば、部活動の指導中に何度も同じミスを繰り返して、だんだんと自信を無くしてしまう選手への声かけにはどんな工夫ができるでしょうか?保護者の皆さんが子どもの頃なら、監督が怒鳴り声で「二度したミスは二度と繰り返すな!」「何度、同じミスを繰り返せば気が済むんだ!」この様な指導は、「ごく当たり前だったかもしれない」。しかし、その様な「根性論」(気が足りないから負けるんだ↑この発想)の指導は現代の子どもたちへ



のスポーツ指導には合わなくなってきた

のが現状です。インターネットの普及をはじめ子ども達を取り巻く環境の様々な発展により、誰もが優れたコーチング理論や練習メニュー、正しい動作やフォームを必要に応じていつでもどこでも簡単に動画で見る事が出来る時代になりました。時代が昭和から平成、令和に移り変わり、子どもたちの脳内の状態も大きく変化しているのです。分かりやすく言うならば知識・情報過多で頭でっかちな状態であると私は感じています。高校のスポーツ指導の現場で全国大会出場校のコーチングを見てみると、指導が『根性論』から『理論やメンタルトレーニング』の時代へと変化してきています。しかも、選手たちが主体的に練習メニューを考え監督がアシスタントコーチの役割を果たすチームも増えてきています。

さて、家庭においてもお子さんが叱つても同じ事を何度も繰り返して、イライラしながら子育てをする場面はありませんか?つい「何度、言ったらわかるの!」「いい加減にしないさい!」と声を荒げてしまう事はありませんか?子育てにおいて、「自分の声かけが『根性論』になっ

ていないか?今一度、点検をしてみてください。

お子様が繰り返す行動の背景を想像して分析し、可能であればお子様の自己肯定感が保持される状態が望ましいと言えます。具体的には、①行動の動機は何か?②行動の目的は何か?この2つを考えてから、冷静にお子さんに声をかけするだけでも『根性論』子育てから脱出できると思います。具体的な例として①「何故、そんなことをするの?」②「その行動の目的が何なのか?お母(お父)さん、すごく興味があるから教えて!」とくに②は、ゲームの時間が長くてお困りの保護者様には実践して頂きたいです。そして、お子さんがくれた問に対する答えから適切な助言を導きだして行けるように「こころがけましょう。『根性論』子育ての場合「ゲームをやめなさい!」「いつまでゲームをやったら気が済むの?」になっ



てしまいがちです、なかなか難しい課題ではありますが『根性論』から『理論やメンタルトレーニング』への変化を意識していただく事が楽しい子育ての「コツ」だと思います。

最後にメンタルマネジメント(自己の心の状態をコントロールすること)について少し触れておこうと思います。子育てにおいて、お子さんの自己肯定感が保持させる言葉を選んで声かけをすれば、やる気を出して積極的に行動する活力に繋がります。世に言う「誉めて伸ばす。」がこれにあたります。また、否定する言葉をNGにする方法もお勧めです。「○○はダメ!」「○○をやめなさい!」は否定的で、何か悪い事をしているイメージが強くなります。子育てにおいて、お子様の判断や行動が間違っていたら否定し正しい方へ導く助言は重要です。しかし、なかなか素直に保護者の意見を聞けなくて反発するのが思春期のメンタルです。そんな時は、発想を180度転換してみてください。失敗して痛い目にあう体験学習をさせるのです。保護者は、冷静に観察し見守り、お子様が痛い目にあつて落ち込んでいる時に愛情たっぷりの励ましの言葉をかけましょう。そして「親の言う事を聞かないから、そんな事になるんだ!」など、お子さん自身が体験学習で失敗体験をし、自分の力で立ち直り再度チャレンジしようとしている時に「凹む様な言葉はやめまし



6月22日

## 第3ブロック 指導者研修会



う。とは言うものの、日々の子育ての中で冷静に判断し、いつも穏やかな気持ちで見守る事はメンタルトレーニングの知識が豊富な場合でも難しい事です。どうしても上手くいかなくて親子で凹んでしまうと、きにお勧めしたい方法を二つご紹介いたします。ネガティブに落ち込んでやる気が出ない時は、リフレーミングを用いて自己肯定感を自己肯定感へ変換して気分を楽にし、心のゆとりを取り戻してみましよう。お子さんが落ち込んでしまった時や



保護者の皆さんが子育てに疲れてしまった時など、困った時は表を参考にリフレーミングを用いて親子で笑顔の時間を増やしてください。考え方が変われば、行動が変わり、行動が変われば、人生が変わります！メンタルトレーニングで幸せな笑顔を家庭内に増やしましょう。

広報委員 柴田裕子

## あざれあで第3ブロック指導者研修会が行われました。

今回の講師は尺八奏者でハリウッド映画など何本もの作品に参加されている松居和さんでした。松居さんは長いアメリカ生活の中で結婚、出産、育児に関する様々な問題を見て、子育てを通じて親が育てられていることに気づく必要があるという事をおっしゃっていました。非常に引き込まれる語り口調であっという間の2時間の講演でした。松居さんの講演はYouTubeでも見ることができます。”松居和”で検索すると見ることができますので、是非ご覧ください。とてもステキなお話が聴けますよ。



松居 和  
Kazu Matsui

1954年、東京生まれ。慶応大学哲学科からカリフォルニア州立大学(UCLA)民族芸術科に編入、卒業。尺八奏者としてジョージ・ルーカス制作の「ウィロー」、スピルバーグ監督の「太陽の帝国」をはじめ多数のアメリカ映画に参加。1988年、アメリカにおける学校教育の危機、家庭崩壊の現状を報告したビデオ「今、アメリカで」を制作。1990年より1998年まで、東洋英和女学院短期大学保育科講師。「先進国社会における家庭崩壊」「保育者の役割」に関する講演を保育・教育関係者、父母対象に行い、欧米の後の追う日本の状況に警鐘を鳴らしている。

	短所	リフレーミングすると
1	頑固	意思が強い
2	お調子者	社交的
3	無口	奥ゆかしい
4	ネガティブ	慎重
5	うそつき	想像力が豊か
6	せっかち	情熱的、仕事が早い
7	すぐに気が散る	マルチタスクをこなせる
8	心配性	思いやりがある
9	落ち込みやすい	感受性豊か
10	子供っぽい	行動力がある、明るい
11	飽きっぽい	好奇心旺盛、活発
12	おしゃべり	話題が豊富、明るい
13	空気が読めない	自分のことに集中できる
14	サボりくせがある	要領がいい
15	計画性がない	臨機応変な対応が出来る
16	融通が利かない	ルールを守れる、まじめ
17	潔癖	きれいだ好き
18	お金がない	知恵を絞って考える
19	わがまま	自分がやりたいことが分かってる
20	何事に対してもいい加減	寛大





# PTA活動報告



## 西奈中学校 クリーン作戦& 梶原山清掃

5月12日(日)、春の陽気がとても気持ちいい晴天の中、PTAが主催して恒例の校内クリーン作戦が行われました。朝早くから西奈中グラウンドには、2、3年の生徒、保護者、施設利用団体、消防団の皆さんおよそ500名の皆さんが集合。

午前中いっぱい、グラウンドの草取り、側溝の泥を掻き出し、落ち葉拾い、格技場の清掃などに汗を流し、あっという間に自分たちの中学校がとても綺麗になりました。今年は、しばらく雨が降ってなかったので、汚泥が少なくて良かったです。



平成31年度  
PTA資源回収(第16回)



## 16回目となる 資源回収

4月14日の日曜日に部活動の生徒を中心に行われました。当初朝から雨の予報で開催が心配されましたが、予報が変わり、午後からの雨が心配された中で、生徒達はそれぞれの部活で割り振られた回収場所へ、資源の回収、また、給食センターでの積み込み分別作業を行いました。

去年と同じく、回収量は少なく感じましたが、積極的にそれぞれの作業にあたる生徒の姿を見ることができました。

そのような中、いくつか回収が完了できなかった収集場所があったようです。今後の本部の課題とするともに、皆さまからの情報提供もお願い申し上げます。PTAならびに地域の皆様方、資源の提供をありがとうございました。



西奈南小学区連合自治会様より寄附をいただきました。

また、西奈小学区連合自治会様、北沼上小学区連合自治会様、その他、多くの方々からも寄附を頂戴しました。

誠にありがとうございました。

