

「共 育」

～第9ブロック 母親委員だより～ 平成27年度 第3号

2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28年2月9日（火）9：30～12：00
2. 講 師 ：リフレクソロジスト 小峯先生
3. 会 場 ：「地藏尊」2階 真砂町会議室

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。

最後は講師の小峰先生が準備して下さったサプライズ抽選会で楽しく終わりました。

日頃忙しいお母さん達も、この日は、体も心もほぐす事が出来ました。



【清水第二中学校 給食試食会】

- 1.日 時: 平成 28 年 2 月 18 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:食パン、じゃがいものベーコン煮、きゅうりとコーンのマヨネーズ和え、ウインナー、キャンディチーズ、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。

献立は全学年毎食 800 キロカロリー前後になるように考えられています。毎食 100 グラム以上の野菜を取り入れたり、食材が重複しないよう色々な工夫がされているそうです。

主食はご飯、パン、麺のいずれかです。

副菜として、

- ①主菜 例) 鳥のからあげ、マーボー豆腐、焼き魚など
- ②・③副菜 例) 野菜炒め、五目豆、サラダ、お浸しなど
- ④漬物やデザート類等 例) 白菜漬け、味付け煮干し、果物(缶詰)などがあります。

調理後、一度冷ましてから容器に入れられて生徒へ提供されます。

しかし 1 月より、一部の主菜に限ってではありますが、食べる直前に食缶から副食容器に盛り付けることができるようになりました。

この日も、主菜であるじゃがいものベーコン煮は温かなまま頂くことができました。



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