

「共 育」

～第9ブロック 母親委員だより～ 平成27年度 第2号

今年の母親委員会の活動が始まりました。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27年6月9日（火） 9：30～12：00
- ◆会場：岡生涯学習交流館 2F 和室
- ◆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）講座



（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

（2）とっても簡単な「足・体・心ほぐし」

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。

まずはメンバー一人一人の自己紹介からじっくりと……。特に子どもについての心や体の悩みは、リフレクソロジーで改善できるものが多く、それぞれがメンバーの日々の生活を深く知り、悩みを共感し、また先生はその悩みを解決できるマッサージのコツをアドバイスして下さいました。

実践では簡単に骨盤を正しい位置に直し、心、体をほぐすため、うつ伏せ寝で背中をなでるマッサージから始まりました。心をこめてマッサージすることで気持ちも相手に伝わります。

お子さんは「疲れた」と言うことがありませんか！？子どもの疲れは精神的な疲れの方が大きいそうです。マッサージで得られるスキンシップ効果でも疲れを癒してあげることができます。普段あまり話してくれない子どもでもマッサージでリラックスしてくると、だんだん話がでてくることも。



◆感想

9ブロックの恒例となった講座。大好評でこの日をみんな楽しみにしていました。思春期の女子の生理不順や生理痛への足からのアプローチもわかりました。メンバーがペアになりお互いにマッサージしあい、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27年7月16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

- ・ソフトめん・シーフードソース
- ・マセドアンサラダ・とうもろこし・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》

- ・小学生の給食としては量が多いと思った。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。
- ・ソフトめんが懐かしかった。自分の時代はミートソースしかなかったのでシーフードソースに驚いた。
- ・1食256円という金額を考えるとかなり工夫されていた。
- ・見た目が寂しくボリューム感が無いように感じた。

《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。

その一方で、自校給食の有難みを感じる機会ともなりました。自分達の学校で調理員さんが作ってくれる事、作る様子が見え匂いを感じる事、温かい食事が提供される事など日常のなかに「食育」があるのだと思いました。

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。

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。

http://pta-shizuoka-city.org/publics/index/36/&anchor_link=page36_137_49#page36_1