



それぞれの
10年分の
ありがとう

4年生:二分の一 成人式



第37回
静岡県PTA広報紙
コンクール
優秀賞
受賞

長田西小学校.PTA広報紙

marico

家庭と学校と地域をむすぶコミュニケーションペーパー

まろ 151号
2016年3月 発行

お茶の名産地 静岡に住んでいても
緑茶を使った料理ってなかなか食
卓に並びませぬよね。カテキンやビ
タミン類などを豊富に含んだ緑茶
は、非常に栄養価の高い食材。今回
は、そんな緑茶を美味しくいただけ
る簡単レシピを、紹介します。

使った
レシピ

お茶を美味しく
食べよう！

シリーズ食育
「緑茶」
#3



ちやめし
★ 緑茶レシピその1 『茶飯』

お水の代わりにお茶で炊いたご飯が『茶飯』。ほんのりお茶の香りがしておいしいです。茶飯はおにぎりにしてもGood!中に入れる具はじゃこやおかかがおすすめ。焼きおにぎりにするとさらにお茶の香りが増します。

ちやめし
★ 茶飯の作り方 ★

- ① 研いだお米2合に、濃く淹れたお茶を、普段ご飯を炊く水の量と同量入れる。
- ② ①に塩:小さじ1/2杯、酒:小さじ2杯を加える。
- ③ 30分~1時間ほど吸水させてから炊く。



ちやめし
★ 緑茶レシピその2 『茶がら入りハンバーグ』

茶がらを細かくすれば、お茶の葉を食べ慣れていない子どもにも気にならずにパクパク!茶がらには栄養がたくさん残っています。工夫すればおいしく食べられるのでぜひお試しあれ!



★ 茶がら入りハンバーグの作り方 ★

- 材料
- 豚ひき肉...300g
 - 茶がら...20~30g(水気をよくしぼったもの)
 - 卵...1個 ●パン粉...大さじ2杯 ●塩...小さじ1/3杯(和風だれ)
 - 麵つゆ(3倍濃縮)...大さじ3杯 ●ポン酢...小さじ1杯、
 - 水...大さじ2杯を予め混ぜておく

- ① 茶がらは細かく刻み、たれ以外の他の素材とともにボウルに入れ、よく混ぜる。
- ② よく混ぜたら、4等分にハンバーグの形にする。
- ③ フライパンを熱し、中火で3~4分焼き、焼きがついたらひっくり返し、ふたをして少し火を弱め4~5分焼く。
- ④ 竹串でハンバーグの中央を刺してみ、透き通った肉汁が出てきたら火を止めお皿に移す。
- ⑤ 肉汁が残ったフライパンに合わせておいたたれを入れ、少し煮詰めたらハンバーグにかけて出来上がり。





響け！スカイブルーの歌声！



平成27年11月19日静岡市民文化会館にて、「静岡市立小中学校音楽学習交流会」が行われました。長田西小では、スカイブルーの3年生113名が出演し、合奏曲「道」、合唱曲「キミに出会えてよかった」を笑顔いっぱい披露しました。今回の合奏曲は拍の取り方や息遣いが難しく、3年生にとっては大きなチャレンジでもありました。

音楽学習交流会を終えて、石野先生にいくつか質問をさせていただきました。

Q. 「道」、「キミに出会えてよかった」を選曲した理由を教えてください。

道…3年生にはレベルの高い曲でしたが、メロディーがきれいなので子どもたちもやさしい音で吹こうと意識して練習しました。低い音の出し方(拍、息)も練習したかったので、この曲を選びました。
キミに出会えてよかった…歌詞がステキなこと、3年生にとって歌いやすいリズム・音域であることから選びました。

Q. 指導に苦労した点はありましたか？

初めての二部合唱だったので、きれいなハーモニーを奏するためのパート練習を毎朝やりました。パートでは歌っても全体ではつられてしまう→またパート練習→全体のくり返しでした。

Q. 本番はどうでしたか？

ものすごい集中力!!みんなこちらを見ていました。笑顔で楽しそうに歌う姿を見ていたら涙が出そうになりました。全員が一つになってすばらしい演奏をすることができ、一生の宝物になりました。

Q. 子どもたちへ一言メッセージをお願いします。

とても素直でやる気に満ちた子どもたち。一緒にステージに立つことができ幸せでした。これからも水色帽さんのパワーをいろいろな場面で発揮してほしいです。



先生方のご指導のもと、2ヶ月間練習を続けてきました。歌声が会場に響き渡り、会場からは惜みない拍手をいただくことができ、3年生にとって大きな自信につながったのではないのでしょうか。私たち保護者も取材をしながら感激しました。みんな素敵な合奏・合唱、本当にありがとう!最後に今回の取材にご協力くださった市民文化会館の係員の方、私たちの取材を快く受け入れてくださった西小の先生方に、心より感謝しています。本当にありがとうございました。

学校司書 未来先生のお話 図書室から“学校図書館”へ!

長田西小学校図書館は、より使いやすく、親しみやすい場所へと、夏から少しずつ改装を進めています。最初に取り掛かったのは、第一・第二図書室の出入り口を1カ所から2カ所にする事でした。どちらも一方のドアが書架でふさがれていましたが、それを撤去し、出入りしやすくなりました。また第一図書室にあった絵本コーナーを2階ホールに移し、第二図書室は、壁つたいの書架だけにし、すっきりと開放的な空間にしました。職員や子どもたち、図書ボランティアの方々の手をお借りして古い本や傷みの激しい本などを片付けました。廊下においた本の表紙を見せて紹介する展示架、サイズぴったりのラックや本



棚などを、用務員さんが作ってくれました。新しい本やおすすめの本を並べておくと、あっという間に借りられていきます。「えほんのにわ」と名付けた2階ホールでは、季節に合わせた絵本を紹介し、それに合わせて楽しい掲示もされています。たくさんの人にご協力いただきながら、徐々に本を読む環境が整ってきました。これから子どもたちの声に耳を傾けながら、「本を読むことは楽しい!」と思ってもらえるような学校図書館づくりを心掛け、さらに改装を進めていきたいと思っています。保護者の皆さんも行事などで学校に来られた際には、学校図書館にぜひ足を運んでください。

学校
図書館へ
行こう!

* 編集後記 *

皆さん、『ボルダリング』って知っていますか? 2020年の東京オリンピックで正式種目に認定された『スポーツクライミング』をもっと手軽に楽しめるスポーツです。

先日、そのボルダリングに子どもたちを連れて行ってきました。最初は意外と簡単に登れるかなと思ったけれど、実際に登り始めると、思うように体が動かず日頃の運動不足を感じました…。力だけではなく、頭も使い、集中力も必要でバランスも身に付くスポーツです。テレビや雑誌などで見たことはあったのですが、身を持って体験してみたくて新しい世界が広がりました。今年度は理事として広報紙にもチャレンジした一年でした。広報委員会も色々なバランスをとってmaricoを作成した様な気がします。委員会を通して様々な出会いもありとても楽しく活動出来ました。こんな広報委員会に来てみてはいかがでしょうか? 新しい世界が広がるかもしれませんよ。
1年間みなさまのご協力をいただき楽しく広報紙を作ることができました。ありがとうございました。



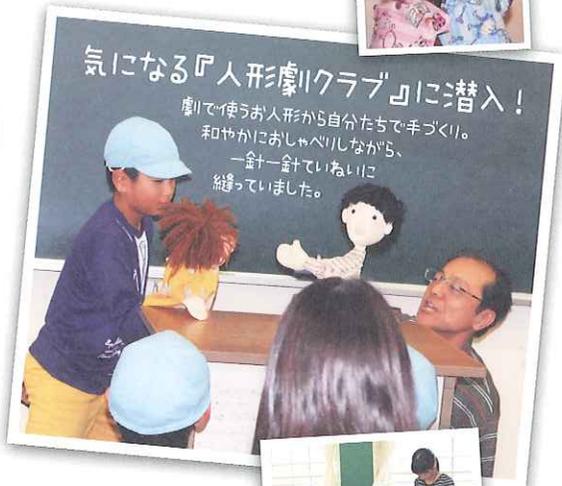
親子でふるさとを歩こう 丸子路ハイク

11月7日(土)
朝晩に寒さを感じ始めた秋の終盤。サタデースクールの丸子路ハイクに参加してきました。Cコース。急な階段からの始まりです。20~30分位でしょうか…ずっと登ります…険しい、険しい。日頃の運動不足と増加傾向の体重のおかげで「ゼイゼイ」「ハアハア」学区内のボランティアガイドさんに励まされ…子どもに励まされ、山頂に到達することが出来ました。子どもも頑張りました! 私も頑張りました! 達成感…長年、遠ざかっていたけど、やっぱり気持ちいい! 気持ちが若返ります。でもこれで終わりではないんですよ…険しい下りが待っています。大変でしたが、丸子路の歴史と秋を子どもたちと一緒に感じた貴重なハイクになりました。



クラブ活動を 見に行こう!!

4・5・6年生が対象のクラブ活動。今年は17種類のクラブがありました。黙々と取り組むクラブ、おもいきり体を動かすクラブ。どのクラブでも子どもたちの真剣に取り組む姿が見られました。年間6回のクラブ活動。少ないようにも感じますが、昨今の忙しいカリキュラムの中、いつもの授業では得ることのできない体験が子どもたちをまた一つ大きく成長させてくれたことでしょう。



取材当日は
3年生がクラブ活動の
見学に来ていました。
来年はどんなクラブがあるのかな? ↓



お花いっぱいプロジェクト

長田西小学校には様々なボランティア活動があります。学校応援団日より、ボランティア募集のプリントがお子様からご家庭に届いていますか? 「ボランティア活動ってどんなことをしてるの?」「どのくらいのパースで活動してるの?」など、知らないことも多いはず。そこで今回は環境整備、花壇ボランティアの活動取材してきました。

長田西小学校は敷地がとても広く、花壇もたくさんあり、その中、南門、東門(黒)、西門(緑)の花壇を管理しているのが、花壇ボランティアのみなさんです。月に2回程度の活動で、種まきや花壇の手入れを行いながら、掃除や草取りなどのお手伝いもしています。「職員、児童ではやりきれない広い敷地内です。本当に助かります!」と教頭先生。

ボランティアに参加しているみなさんは、保護者ももちろんのこと、おばあちゃん、卒業生の保護者さんも、小さなお子さんを連れた方もいらっしゃいます。
お花のこと、学校のこと、子どもたちのこと。作業をしながら、お話の花もいっぱい咲いて

います。「お手伝いに来てるんだけど、学校のこともよくわかるし、何より気分転換になるの」とみなさん。「お花と一緒に笑顔もいっぱい咲かせたいね!」ボランティアさんが増えたらもっとたくさんお花が咲くね!」
活動は、月曜日の十時からを中心に月に2回。登録をしてくださった方へ、毎月お知らせをしています。ボランティア活動なので、都合の良い時に参加をすればいいのです。お花の知識も特になくても大丈夫!綺麗な素敵なお花の長田西小学校になるように、ちよっと気分転換に、ちよっと情報収集に、お花いっぱい、お話もいっぱいプロジェクト。ぜひ活動に参加してみてください!

◎登録や問い合わせは学校応援団支援室
TEL:054-256-3017/望月まで

わかっちゃいるけど 片付けが なかなかうまくできない!

片付けが

学校の机の中・家の机の中・自分の部屋・クローゼットの中...
どうしたら上手に片付けできるのか、親と子どもと同じ目線で考えてみませんか?

そもそも、
片付けしないと
何がいけないの?

宿題の
とりかかりが
遅くなる

物を大切に
しなくなる

ハウスダスト
アレルギーの症状が
でてくるおそれも

掃除が
行き届かない

物がどこにあるのか
分らない



※ハウスダストアレルギーって??
症状…鼻水・鼻づまり・くしゃみ・目のかゆみ・気管支喘息など…
アレルギー体質の人が埃などを吸うと症状が出る事があります。
全ての人が当てはまるわけではありませんが、予防のためにも
こまめな掃除、片づけをするのがいいでしょう。

具体的に何をしたらいいの?

- ① 勉強机に物がどれくらいあるか全部だしてみよう
- ② いらぬ物、しばらく使っていない物は、思い切って捨てよう
(捨てる時「今までありがとう」の儀式をしましょう)
- ③ 机のまわりの物を3つに分けてみよう

よく
使うもの

今は
使わないもの
(考え中)

使って
ないけど
「たからもの」

- ④ 物は「使いやすい、出しやすく、しまいやすく」を意識しよう
きれいにしまう事ではなく、使うものは使いやすい場所へ片付けよう
- ⑤ 毎日寝る前に5分間「片付けタイム」を作ろう

次の日に勉強をしやすくなる様に
机の上を「リセット」しよう (後でやらずに「すぐ」を心がけましょう!)

親子でやってみよう!

1つからでも始めてみませんか? すっきり片付いた部屋は気持ちがいいものです。



6年間の 思い出座談会

卒業を
迎えて...

1月某日。

先生方のご協力のもと、6年生の各クラスから3~4名ずつ選出してもらい、子どもたちと座談会を開きました。集まってくれた子どもたちは元気いっぱい!それぞれの思いの丈を目を大きく見開いて一生懸命お話ししてくれる姿、誰かの話にみんなで大爆笑する姿。「みんな本当に賑やかで楽しそうにお話ししてくれるね」と私たちが投げかけると、「そこが自分たち6年生の自慢できる場所です」と教えてくれました。

30分くらいの座談会の中で、みんなの思い出話がたくさん飛び出しました。みんな、振り返ったその瞬間に時間が戻り、6年間という時間を共有してきた仲間だからこそ、そこに同じ景色を見ているようで、まるで座談会を開いた教室だけがタイム・トラベルしている

ようでした。「愛好活動はこれからも続けてほしいな」。

「校庭の藤棚は無くさないでほしい」。「もっともっと西小の子どもたちが増えてほしい」。など、この学舎を後にする彼ら、彼女らの永くながく未来へと託す願いも聞くことができました。

今回の座談会に協力してくれたみんな、本当にありがとう。

短い時間だったけど、この座談会で自分たちが歩んできた道のりを振り返ることができて、お世話になった先生との思い出や、いつも横にいてくれた友達の存在を少しでも感じてくれて、楽しかった時間も、苦しかった時間も、一人じゃなかったんだって、人はみんなつながってるんだって。

そう感じてくれた時間になっていたらうれしいな。

明るく元気な6年生のみんな。これまで築いてきた絆を大事にしなが
ら中学生になっても活躍してくださいね。いつまでもその笑顔を忘れないで。

6年生のみなさん、卒業おめでとう!

