

# はぐくむ



中原小保健 2016.09.14

## くまもとキッズウイーク 9/1~9/15

運動会までの練習期間中は、気合いが入っていたのだと思います。終わってからは、「ふう〜っ」と来室したり、「ごろんとしていいですか?」と、ちょっとだけ『休み時間』の顔をみせてくれます。

気候も少しずつ秋モードへの変化もあります。放課後は陸上部活動も始まりました。

運動会のがんばりを『次の学びに向かう力』にいかしていけるように・・・そこを支えているのは「生活習慣」です。朝ごはん紹介を続けます!

### こうたろうくん

キッズウイーク期間中、朝ごはんチェックに色をぬっているときに、「あんこがおいしかった。」と言っていたので、「あ!まさか、あんことは、あの団子のあんこ!?!」

以前に中原小にいた頃の婦人会長さんの顔がうかび、こうたろうくんのお母さんに、朝ごはんをたずねました。



「あまりみそ汁は好きではないので、なかなか食べてくれないのです。」と言いながらも、やめずに作る場所はさすがですね。

この日は、豆腐とわかめのみそ汁です。初の運動会、練習のエネルギーになっていたのは、これだけではありません。



おばあちゃんが早朝作られているささ団子やおはぎを、朝ごはんを食べることもあるのだそうです。



小豆が脳のエネルギーになるのはもちろん、筋肉や血液をつくるたんぱく質、ビタミンやミネラルも含まれています。



また別の日のメニューもいただきました。「みんな好みは違いますが、下の双子もコーンスープは好きなので、朝は助かります!」と。きっと朝は、ミニ保育園でしょう。「早く子どもが自分で食べるようになるといいな。」と思われるのかもですが、私からは、うらやましい時間です!・・・おじいちゃん(中原区長さん)は、きっと、ポルトの走りを抑えるナット(納豆)が好きなのかも・・・ふふふっ)

### 別の日メニュー佐渡さんち

前号でみそ汁だけを紹介しましたが、こんなふう組み合わせています。



(こちらは子ども向け↑)

しゅんとくんは、みそ汁にかならずすりごまを入れるのだそうです。  
こちらがおとな向け↓メニューだそうです。



「私たちは、そんなに食べれないから。」となほこさんは言いますが、大人には、手作りスイーツもあるんです！「お父さんはいつもおいしい！っていいながら食べよる？」とたずねたら、「たまーに言ってるかな・・・？」だとか。



## 食育の日(おはしでまめつかみ)

毎月19日は「食育の日」。(今月は15日)給食を、みんなで多目的ホールで食べます。

その時、10個のまめを、となりのお皿に運ぶ「まめつかみ」をします。

保健室で準備をしていたら、「おはしのにぎり方なんてどうだっていいんじゃないですか！」とのつぶやきもありました。

確かにそう。でもおはしにぎりとは、えんぴつにぎりは似ています。マナーだけでなく、書く姿勢の保持や、視力低下予防のためにも。

一緒に食事をする人が、注意をしたり、教えたりしなければ、知らない間に毎日毎日身につけている『習慣』です。

「おはしはこんなふうにならると、使いやすいよ！」というのを知る時間にしたいです。



## 学警連(学校等警察連絡協議会)

学警連の全体会に参加した校長先生から見せてもらった資料に、ちょっと気になった記事があったので。

子どもたちのネット上のトラブルや事件から、サイバー補導(不適切な書き込みを発見した際、直接注意・指導する)を開始したそうです。

そのサイバー補導からわかること

- ◎少女の約8割が補導歴がない
- ◎すべての少女はスマホ使用
- ◎全てフィルタリング未使用
- ◎全ての保護者が未把握

距離として、非行や犯罪を遠くのこのように考えがちですが、わりと身近なところで、起こっているのです。

年齢も「小学生だから、まだまだネット上の心配はいらない。」と思われてはいませんか？実は、毎日毎日の、経験や生活習慣と関係があるようです。

「内外教育(5月24日号)」(中原後援会より学校にいただいている資料)によると

- ①自然体験、生活体験が豊富な子や、生活習慣が身につけている子、保護者がしつづけに力を入れている子ほど、自己肯定感、道徳観、正義感が高くなる
- ②お手伝いをよくする子や、生活習慣が身につけている子は、スマートフォンが気になったり、操作したりすることが少なくなる。

という記事(データ)がありました。

子どもがゲームやスマホとどうお付き合いしていくか、それは、メディアに触れてから、ルールをつくれればいい、とかではなさそうです。



## 9月15日(満月)

キレイにみえますように！  
見上げてみましょう！