



今年度も新役員さんのもと、各園・学校で家庭教育学級が計画されています。役員さんには何かとお骨折りをかけますが、よい機会ととらえていただき、親子のよい関係づくりや親同士の学びと交流を深められるようお力をお借しください。今年度の合同開級式・講演会は、例年より早めて開催いたしました。運動会を5月末に実施する学校が増えてきたからですが、参加者は昨年より減少してしまいました。次年度の開催時期については、さらに検討したいと思います。

### 家庭教育学級合同開級式・講演会 H30. 5. 11 (金)

## 「教育界は驚いた!!」

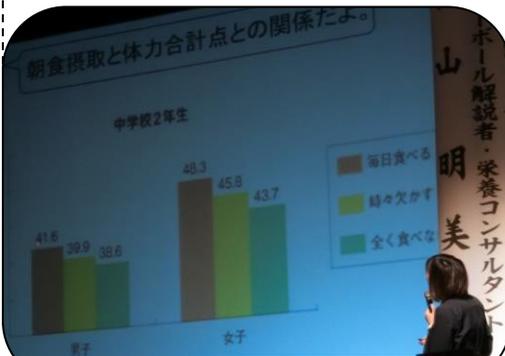
### ～子どもの能力を伸ばすためにできること～

(NHK バレーボール解説者・栄養コンサルタント)

講師 杉山 明美 氏



講師の杉山氏は、バレーボールの選手としてオリンピックにも出場する名選手でしたが、実は練習をこなすことが精一杯の状態になってしまったとのお話でした。そして「分子整合栄養医学」との出会いから、体調不良の原因は、極度のタンパク質不足や糖質の過剰摂取など栄養バランスの乱れだったことが分かったそうです。やる気が出ない、朝起きられない、すぐ疲れる、などの症状は鉄分の不足から起こること。また持久力や集中力もなくなるので、けがをしやすくなるそうです。体や心、脳のコンディションも栄養状態によって決まるのです。栄養状態のいい人ほど物事に対する興味・関心が高くやる気に満ちているため、能力が高くなるのです。バランスの良い食事でも子どもの能力を高めましょう。



「朝食摂取と体力合計点との関係」  
毎日朝食を食べる子ほど体力がある

感想から

- ◎朝食の大切さを再確認しました。と共に自分の子育てを反省しました。数値や図など、視覚に訴える資料で分かりやすかったです。
- ◎まさに子供がキレやすかったり少し困っていたので、とても参考になるお話でした！食事やおやつ見直していきます。
- ◎子どもはもちろん、自分にとっても大事なお話でした。感情のコントロールなどがきかないのは、栄養状態が関係していることも分かりました。食事は脳の材料。大事ですね。

- ◎栄養を摂ることが、能力を向上させたり心の問題にも良いことを知り、大変貴重な知識となりました。
- ◎子どもの栄養について考える良い機会となりました。自分が作る毎日の食事が子どもの身体と能力をつくるために、とても大切だと気づきました。これから少し考えながら食事作りを頑張ろうと思います。

※アンケートへのたくさんのご協力、ありがとうございました。

しらはたこども園の大人CAP (5/9) を皮切りに各園・学校での家庭教育学級がスタートしました！  
今回は取材した各家庭教育学級から、代表的なものを紹介します。

6月30日(土)には、大平小学校で「親業講座」が開催されます。土曜開催ですので、普段はなかなか参加できないという方もぜひおいでください。一緒に楽しい親子関係の築き方を学びましょう。

### おとなCAP



不審者対応は人形劇で。知らない人には名前を言わない、何をしてもいいから逃げる、そのことを大人に話す。大人は子どもの話をきちんと聞くことが大事。(しらはたこども園 5/9)

### スマホ安全教室



講師は、企業教育研究会の竹内正樹先生。ほとんどの生徒は自分のスマホを持っていると挙手。みんなで話し合いながら安全な使用方法を確認しました。(成東東中 5/18)

### 食育教室



「ジバニャンにポップコーンを上手に食べさせてね」スプーンを正しく持てるかな？  
おおひらこども園 (5/17)

### プールの中の世界



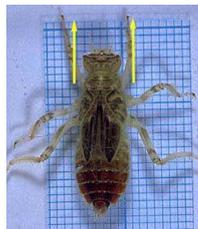
捕獲した  
ヤゴたち

たくさん捕れた  
赤トンボのヤゴ  
体長約2cm

シオカラトンボのヤゴ  
体長約3cm 数が少なかったのは羽化した？



赤トンボのヤゴ  
頭は逆三角形で  
胸より横に飛び出している



シオカラトンボのヤゴ  
頭は長方形、胸とほぼ同じ幅

プールの中にはいろいろな生き物が住んでいます。県立中央博物館の大木淳一先生に教えていただきながら、緑海小の1・2年生とお家の皆さんで「プールの中の世界」を探索。「ヤゴ」をたくさんゲット！ヤゴは頭の形で区別できます。オニヤンマはヤゴからトンボになるまで3年かかるのでプールにはいないそうです。餌になる「コミズムシ」も大木先生が捕獲して見せてくれました。捕ったヤゴは家と教室でトンボになるまで大事にお世話をします。うまく羽化できますように。(5/28)