



相ノ木っ子だより



令和6年度 6月号
上市町立
相ノ木小学校

朝食の大切さ

昨年度の相ノ木っ子だより5月号で、学級担任をしていたころ、「家庭生活10か条の指針」という10項目の願いを配付して、家で取り組んでもらった中で、保護者の方から一番大変だったと聞いたのは「朝食に10品目以上食べる」ことだったと書きました。朝食の大切さは、頭では分かっているけど、早起きして食事の準備をするのは誰でも大変なことです。そこで、当時、少しでも朝の慌ただしさを解消できたらと思い、学級懇談会の資料に、下のようなふりかけとソースのレシピを掲載していました。ご家庭でも作っていただければ幸いです。

○「朝ご飯の素」の作り方

簡単にできて、たくさんの食品を一度にとることができる便利な献立です。作り置きしておいて、ご飯にかけたり豆腐にかけたり、食べ方を工夫してみるといいのでは。

【材料】

鳥挽肉…300g 桜エビ…25g しょうが…ひとかけ
青唐辛子…大1本 ゴボウ…1本 白ごま…大3 にんじん…1本
その他…大葉、ピーマンなどお好みで
砂糖…大3 酒…大2 みりん…大2 しょうゆ…大3 ごま油…適宜

【作り方】

- ①にんじん、ごぼうは千切りにする。
- ②青唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ③フライパンにごま油をしき、しょうがを入れて肉を炒める。火が通ったら、①と②を入れて更に炒め、そこに桜エビを入れる。
- ④調味料をまぜ入れ、汁気が無くなるまでよく炒める。
- ⑤最後にごまを入れ、よくかき混ぜてできあがり。



○「簡単バーベキューソース」の作り方

簡単に作り置きのできるバーベキューソースです。ドレッシング代わりにサラダや冷奴にも。

【材料】

- ・タマネギ…小1個
 - ・にんじん…1本
 - ・みりん…適量
 - ・しょうゆ…適量（薄口の方が色よく仕上がります）
- ※タマネギが多いと辛くなりますが、その時はみりんを調節しましょう。
※半日ほど冷蔵庫でねかせておくと味がいっそう調います。

【作り方】

- ①タマネギとにんじんを細かくきざむ。
- ②きざんだものをミキサーに入れて細かくする。
- ③みりんとしょうゆを入れながら、味を調える。



町陸上記録会

6月12日には、町陸上記録会が丸山運動公園で開催されました。今年初めての猛暑日と、大変暑い中での開催となりましたが、全員種目も選手種目も、練習の成果を発揮できたと思います。



今年、学校統合を見据えて、プログラムの一つに「交流活動」が入りました。学年ごとに6つの小学校の子供が混じって行う鬼ごっこでした。「違う学校の人と自己紹介して手をつなぐ」等の様々なミッションが課され、他の学校の子供たちとふれあうよい機会になったと思います。

こどものこころとからだの健康

6月7日は1年生給食試食会、学習参観、教養講座、引き渡し訓練と、いろいろな行事があった日でした。お忙しい中、たくさんの保護者の方が来校いただき、ありがとうございました。4月から2か月、新しい学年に進級し、新しい先生や友達と関わりながら学習する子供たちの姿を見ていただけたのではないのでしょうか。



そして、授業参観後に体育館で行った教養講座は、講師に富山県リハビリテーション病院・こども支援センター小児科・副院長の五十嵐登先生をお招きし、「こどものこころとからだの健康」についての話をお聞きしました。大きく分けて「睡眠と子供の自律神経」「子供の人権とマルトリートメント」のお話でした。

一つめの「睡眠と子供の自律神経」は、長時間のメディア視聴による慢性的な睡眠不足・疲労の蓄積で、子供の「メディア関連小児慢性疲労症候群」が増加しているそうです。メディア視聴の時間が長くなることで、「朝、起きられない」「習慣的な頭痛」「たちくらみ」「動悸・息切れ」が起こり、受診した子供たちには、「目の下に隈ができる」「肩こりや猫背」「肩甲骨の位置異常」等の共通した症状が見られるそうです。小学生期の睡眠時間は、個人差はありますが、9時間～11時間は必要だそうです。朝7時に起きるとすると、夜10時には寝ないと、最低限の9時間も確保できません。タブレット端末が配られてから、子供のメディア視聴時間は大幅に増えていきます。家庭でのメディア視聴時間を調整し、睡眠時間を確保することが大切だと思います。

二つ目の「子供の人権」は親の子供への関わり方のお話でした。昔は、親権者には子供に対する懲戒権が認められ、教育に必要な範囲内で子供への懲戒が容認されていた時代がありました。しかし現在では、児童虐待防止法で「体罰禁止」が明記され、虐待やネグレクトは「マルトリートメント（不適切な関わり）」として禁止されています。それらをふまえて、五十嵐先生は「させるかかわり」と「重ね合わせるかかわり」のバランスが大切だと言われます。「させるかかわり」とは、いわゆる従来のしつけに当たる部分で、これによって、子供は生活習慣や善悪、常識を学びます。ですから必要な面もあるのですが、これが高圧的感情的になると、子供の安全・安心・安定は損なわれます。これに対して、「がんばってるね」「いやだったんだよね」等、共感するような「重ね合わせるかかわり」によって、子供の安心・安全・安定は増加します。どちらも子供の成長には必要な関わり方ですが、そのバランスが大切なのだそうです。親として、頭では分かっているけれども、なかなか理想的な関わり方は難しいと思いますが、ほんの少しずつでも、よい関わり方ができるようになりたいと感じた講演でした。

行事予定(6月中旬～7月中旬)



6月18日(火)	6年生ふるさと学習	7月 2日(火)	3年生校外学習(池田模範堂)
20日(木)	2年生くもくん教室		4年生校外学習(クリーンセンター)
	5年生ふれあい看護体験		5年生七夕交流会 (グループホーム逢の希)
24日(月)	5、6年生水泳教室	3日(水)	全校一斉スポーツテスト
25日(火)	教育委員訪問	4日(木)	6年生校外学習 (埋蔵文化財センター)
26日(水)	1、2年生水泳教室	5日(金)	1,2年生校外学習(魚津水族館)
27日(木)	5、6年生宿泊学習		こんにちは訪問(5年生)
28日(金)	5、6年生宿泊学習	12日(金)	相撲大会
	3、4年生水泳教室	15日(月)	海の日
30日(日)	県小学生陸上交流大会	16日(火)	～18日(木) 個別懇談会

