

星雲 mini

八雲中学校PTA広報部発行 NO. 7

『食と心の健康』 ～今、子どもたちが危ない!～

(松江市PTA連合会研修会)

1月18日(土)午後宍道町来待公民館で松江市PTA連合会研修会が開催されました。この日は、市内の小中学校PTA会員220名が参加、八雲中PTAからは会長と事務局長の2名が参加しました。

講師は、食育評論家 国光美佳先生、第二部 管理栄養士 田中路子先生

研修会は、『食と心の健康』をテーマに、食生活によって発達障害が劇的に改善した例や、コンビニ弁当、レトルト食品、水煮食品などで、必要なカロリーを取っていても、ミネラルは半分程度しかとれていない・・・といった、子ども達を取り巻く食の環境などについて、分かり易く話され多くの質問にも丁寧に答えていただきました。

先生に聞いてみました

手近なことからすこしづつ、例えばイリコを粉末にして、ふりかけにしたり、いろいろな料理に入れることをすすめられました。そうするうち、味覚が変化して出汁にも慣れていく。そして、こどもたちの情緒も安定していくというお話。しかし、出汁が良いからといって、今あるインスタントを全部止めて切り替えると、美味しくないと感じて、こどもは食べてくれなくなることも…。だから、最初はいつものふりかけに少し混ぜる、2週間スパンで少しずつ割合を増やしていくのだそうだ。

また、味噌汁、カレーなど色々な料理に少しずつ混ぜることで、味覚に慣れていく。無理せず少しずつ、そして、子どもの心が安定して学力向上につながる集中力がついてくると。

すごい!先生とお話するうちに、なんだかできそう!という気持ちになれました!ぜひお試しを(*^~^*)v



八雲小・中PTAコーラス♪

3/2 東出雲ふれあい会館で開催された、「松江市公民館松南ブロック 市民学習発表会」に参加しました。

◆(週刊)日本教育新聞 2/24(月)に「おにぎり総選挙」の記事が掲載されました。みなさんのご協力に感謝!

地域の皆さんに支えられている 八雲の給食 その2

八雲の給食で使われる食材には、八雲学校給食用野菜生産グループ(代表 石倉英治さん 20名)の皆さんが栽培された地元の野菜が使われています。今年度は、食材として使われる生の野菜の半分以上が、同グループの皆さんが栽培し収穫された野菜。

実は、このような地域のグループに支えられている給食センターは、松江市内では唯一八雲だけということ、本紙No.2でもお伝えしたところです。

食べきれない自家用野菜を、八雲の子どもの給食で使ってもらえたらという声から生産グループが昭和49年に誕生。無農薬、減農薬の安全な食材が、朝給食センターに届けられています。ありがたいことです。

生産グループの谷田さんと高木さんにお話を伺いました。



事務局長の谷田康子さん(大田地区)は、「食材の優先度はまず地元産が基本。毎月の献立が決まると、必要な野菜の種類、量、時期がわかるので、グループメンバーが栽培している野菜の収穫時期と量を聞いて、誰に何をどのぐらい出荷してもらおうかととりまとめていく。メンバーが高齢なこともあり、ジャガイモなど重たい野菜は少なめだが、ホウレンソウや小松菜、エンドウなど葉物は、ほぼ100%グループの皆さんが作られた野菜。みんな、八雲の子どもたち、孫たちに美味しい野菜を食べてもらいたいという頑張り屋さんたちです。」

グループの高木芙蓉子さん(元田地区)は、「無農薬栽培なので、害虫がつかないように気をつけている。「ヨトウムシ」は、夜に這い出して来て、茎や葉を切るの、夜は畑に行って、一匹ずつ退治したこともあります。1学期が事故もなく無事に終わると「よかった」とほっとします。」と、話されます。

給食センターには、使う日の朝にグループの皆さんから、新鮮な野菜が集まってくるんです。

