

研修委員会だより

がんばったね!

早寝・早起・朝ごはん



親子ふれあい週間 アンケートレポート

平成23年12月19日 福岡市PTA協議会会長 正田敏明 研修委員会 金子龍昇

『親子ふれあい週間』アンケートへのご協力ありがとうございました!

※写真は許可を取り掲載しております。

親子ふれあい週間『早寝・早起き・朝ごはん』は、今年で6年目を迎えました。福岡市PTA協議会、研修委員会では9月に実施いたしましたアンケートを取りまとめ、毎年各単Pにおいて様々な取り組みをフィードバックすべく『研修会だより』を発行いたしました。

この取り組みは、日常生活において親子間で生活リズムについて話し合い、規則正しい日常生活を送る為の手助けになればと考え、各単P皆様のご協力をおかりして年2回実施させて頂いております。

最近では、アンケート内容以外にも自主的に素晴らしい活動をされている学校も増えてまいりました。子ども達の生活習慣向上のために大事な事は、継続して続けることです。今後ともご協力くださいますようお願いいたします。



アンケートを終えて

就寝・起床ともに改善傾向に・・・! 規則正しい生活は健全な精神が育つ!

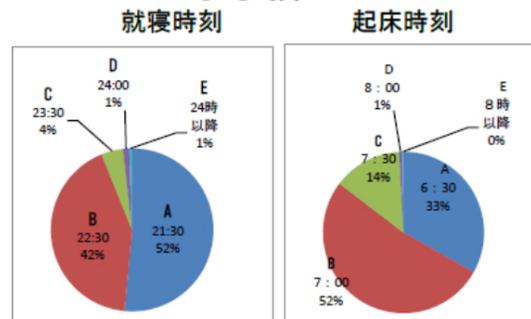
今回のアンケートでは、親子で目標をたて、終了後に実行できたか否かを話し合えるような内容を追加しました。

アンケート結果を、小・中・特P別に、就寝時刻・起床時刻の結果を円グラフに表してみました。昨年度と比べると小学校・特別支援学校は就寝・起床時刻ともにAのポイントが増え、中学校は起床時刻がかなり早くなりました。

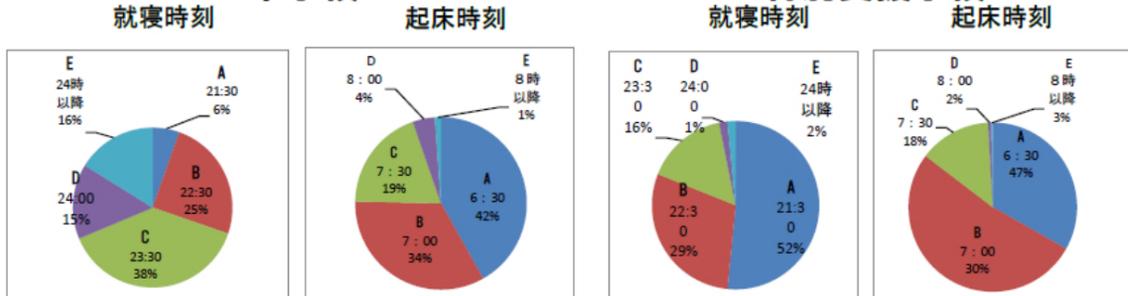
中学生は部活や受験準備で、特に早寝が難しいようです。小学生の就寝時刻23時以降がなかなか減りません。様々な事情で仕方がない面もあるようですが、22時には就寝できる環境を整える事をおすすめします。

子どもの睡眠時刻と、不登校・引き籠り、キレやすくなる等、関連性が非常に高いという研究結果もあがっております。我々が愛してやまない子ども達のために、大人が努力し改善できる事は改善していきましょう。

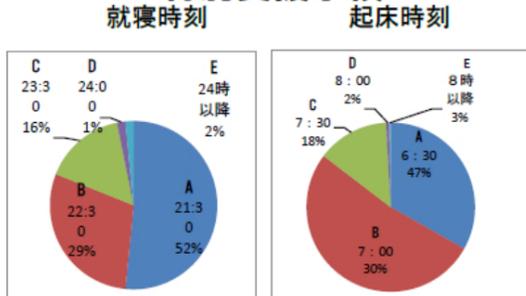
小学校



中学校



特別支援学校



今回、当仁中学校へ自分でつくる「手作り弁当の日」取材させていただきました。

Q1 手作り弁当の日の取り組みについて教えてください。

A1 早寝・早起き・朝ごはんの取り組みも5年が過ぎて、定着してきていると思います。

次の「親子ふれあい」の取り組みとして、「食の共育」を始めました。「手作り弁当の日」も、今年で2年目になり、地域のサポートもあり一段と「食の共育」が進みました。弁当の日前の3日間、自分で弁当を手作りすることを意思表示し、買い物する生徒たちを商店街が応援する企画をしてくれたそうです。



努力して結果が出ると自信になる
努力せず結果が出ないとおこりになる
努力せず結果も出ないと後悔が残る
努力して結果が出ないと経験が残る

「生徒の感想より」

《すぐできあがる! 簡単弁当》

玉子焼きは切り方を工夫し、ハート形になるようにしました。おいしくできて善かったです。朝早く起きて、作るのがとてもつらかったけど、全部作り終わったときは、達成感がありました。次はもっとおいしく作りたいです。

《まっくらクロスケ弁当》

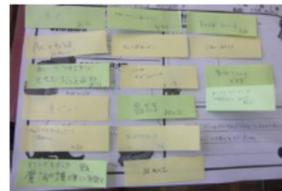
朝からお弁当をつくるのは大変だった。でも、昨日からミートボールと鳥の梅肉フライは作っておいたので、味がしみて特においしくなってます。

《ガチャピン&ムック弁当》

朝から作るのは初めてで、こんなに大変だったんだな一と思うと、お母さんはいつもお父さんのを作ってた、すごいなと思った。



自分で計画を立て、準備を進めます。



付箋には、クラスメイトからの感想が!

「保護者の感想より」

・眠い目をこすりながらも自分の考えた献立を見ながら悪戦苦闘しつつ全部作っていた。かなり、達成感があったように思う。親の苦労も少しは分かったのでは。
・朝から親子で大ゲンカ家族全員のプーイング、自分が思う通りにいかなかった事への登校時の捨てゼリフ、そして一日中これでよかったのかと思う母親の悩み、何がいけなかったのかという悩み、本人帰宅後の晴れ晴れとした顔と次回への希望の言葉、プランの相談、一日の悩みはふっきました。お弁当の日は家族の日ですね。よかったです。
・毎日の食事や給食、当たり前になっていたのが、自分で取り組む事で栄養やバランス、大変さを学んだのではないかと思います。



学校インタビュー ～アンケート結果を踏まえ研修委員会が紹介したい学校です～

福岡中央特別支援学校インタビュー

Q1、福岡中央特別支援学校の自己紹介をお願いします。

A1 地行浜に移転し、もうすぐ20年になります。学校規模は、小学部・中学部・高等部の三つ分かれており、現在32クラス221名の児童・生徒、116人の先生方がいます。近年中学部・高等部での就学支援を必要とする生徒が増加傾向にあり、当校でも、教室が足りなくなっています。



Q3、地域も含めて、他校との交流などを教えてください。

A3 地域の方々とは、『地域交歓』を年1回開催し、地域の方々とは交流をはかり、また、『作業学習発表会』で制作した物などを販売したり、発表会などを行ったりして交流をしています。学校間では、当仁中・当仁小・南当仁小・福浜小・当校で『5校会』を作り、情報交換等を行い交流をしています。

Q4、何かご提案があればお願い致します。

A4 市内8校の特別支援学校担当副会長会で『支援学校及び学級用』のアンケートを作ってはどうか？との提案がありました。

Q2、『早寝・早起き朝ごはん』アンケートへの取り組みを教えてください。

A2 普通学校と違い、様々な児童・生徒がいるため、一律にアンケートを実施するという事は出来ないため、役員及びクラス委員の家庭で行っています。約40人前後の参加者です。内容についても、無理をせずに、各自できることを親子で話し合いながら行っています。おかげ様で、年々保護者の意識が変わってきている様に感じています。

西陵小学校インタビュー

Q1、西陵小校区はどんな校区ですか？

A1 地域住民の方とは、大変良好な関係です。毎年、秋に学校を開放して『フェスタ』を開催し、地域の方々にも参加して頂きいつも大変盛り上がるイベントになっています。後、会長が地域と学校をつないでいただいていることにもかなり助けられていると思います。

Q2、『パクパクカード』の内容を教えてください。

A2 このカードは、今から7～8年前に給食の先生と保健室の先生が中心となって始まりました。当初は記入方法が難しくなかなか上手くいかなかったのですが、少しずつ改善していき、今の内容になりました。調査は、毎学期の初めの5日間行います。内容は、寝た時刻、起きた時刻と朝食の種類（赤・黄・緑）の分類です。



Q3、『パクパクカード』を行って何か変化がありましたか？

A3 家庭での会話が増えています。朝食を食べることはもちろんですが、赤・黄・緑と分類された食べ物を摂らないと、『お母さん、今日は緑が無いよ』と言う具合で、子供たちの方から催促されたりします……

Q4、参加率については、どうですか？

A4 基本的には、学校として取り組んでいるので、いつもとても高い参加となっています。今後、保護者の立場で出来る限りの協力をしたいと考えています。

日佐中学校インタビュー

Q1、日佐中学校の自己紹介をお願いします。



A1 弥永小、弥永西小の2小1中の学校で、現在の生徒数は、412名です。当校は、伝統的に生徒会活動が盛んで、毎朝、生徒たちは、福岡市PTA協議会よりいただいたのぼりを振り回しながら、楽しく登校指導を行っています。また、生徒たちは、自立心が強くなるとともに自主的に学校生活を送っています。

Q2、『早寝・早起き』アンケートの取り組みについて教えてください。

A2 6年目の取り組みということもあり、各家庭にもかなり習慣化しているように思えます。回収率もここ数年90%弱と安定しています。又、担任の先生方もとても協力的で、とても助かっています。アンケートは、無記名ですが、先生が提出者のチェックをしてくれていますので、未提出者が誰も把握できています。

Q3、『早寝・早起き』アンケートの活用は何かされていますか？

A3 親子ふれあいの一助になればと、『理事会だより』で今回の集計結果報告時に『朝ごはんのレシピ』を紹介する予定です。

Q4、何かご提案があればお願い致します。

A4 アンケート内容を、(小学生用)と(中学生用)に分け、また、アンケート時期も4月と9月に変更することを提案します。

Q5、校長先生に日佐中学校のPRをお願い致します。

A5 年1回、土曜日のPTAバザー開催時に、全校生徒で地域及び通学路の清掃活動を行っています。これは、数年前の校舎火災の時、地域住民の方々大変お世話になったことへの感謝の気持ちを忘れないためです。今年初めて、3年生の進路指導相談を希望者のみ、各小学校校区の公民館で行いました。クラス担任の申入れで行いましたが、共働きの保護者の方々には、大変好評でした。

研修委員会プレゼンっ！朝ごはん簡単レシピ♡

簡単トマトのロコモコ丼♡

材料(1人前)
 ・トマト ……1/3
 ・卵 ……1個
 ・ひき肉 ……50g
 ・レタス ……2～3枚
 ・玉ねぎ ……1/3個
 ・塩・コショウ ……お好み
 ・醤油 ……大さじ2～3杯
 ・ご飯 ……(お好み！)

作り方

- ① トマトを1cm角にカット
- ② 玉ねぎをみじん切りに…
- ③ ②とひき肉をさっくり混ぜる
- ④ フライパンに油をひき
- ⑤ ④を炒めながら醤油を入れ塩コショウで味を調える(味付けは濃い目が良い)
- ⑥ ④をお皿に移し目玉焼きをつくる
- ⑦ ⑤を⑥の上に④を盛り付ける
- ⑧ ①を⑥の上に盛り付け
- ⑨ ⑧が隠れないように目玉焼きを盛りつけて出来上がり！

ほうれん草のパンケーキ♡

材料(1人前)
 ・ほうれん草 ……1株
 ・卵 ……1/2個
 ・牛乳 ……大さじ3杯
 ・ホットケーキミックス ……50g
 ・サラダ油 ……少々

作り方

- ① ほうれん草をゆでる
- ② ほうれん草をお好みの大きさに刻む！
- ③ ホットケーキミックスに卵・牛乳を混ぜ合わせる
- ④ ③に②を加えさっくり混ぜる！
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき
- ⑥ ④を焼く
- ⑦ 軽く焼き色がつけば出来上がり