

# 研修委員会だより



がんばったね!

## 早寝・早起き・朝ごはん

親子ふれあい週間 アンケートレポート

平成24年12月20日 福岡市PTA協議会会長 日高政治 研修委員会委員長 棚町佐武郎

### 「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!

夏休みを終えた子ども達の生活リズム向上を図るため、9月に「県下一斉親子ふれあい週間」を行い、『早寝・早起き・朝ごはん』と元気なあいさつができるよう、みんなで取り組みました。

今回の研修委員会だよりでは、小学校のアンケート結果をとりまとめしています。保護者同士での話し合いや、各家庭で親子のコミュニケーションをとる際に、参考として活用されることを願っています。

今後とも、親子のふれあいの促進や、子ども達の基本的な生活習慣の健全化を図る取り組みにご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。



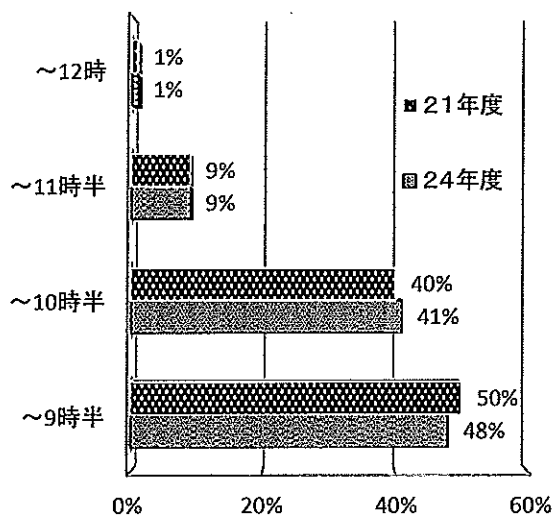
### 「早起き」「おはよう」から始めましょう!

今回実施したアンケートの結果は下のグラフのようになっていますが、小学生の起床時間と就寝時間をとり始めた21年度と比べると、起床時刻は6時半までに、起きた割合が2ポイント増加し早起きの小学生が増えています。

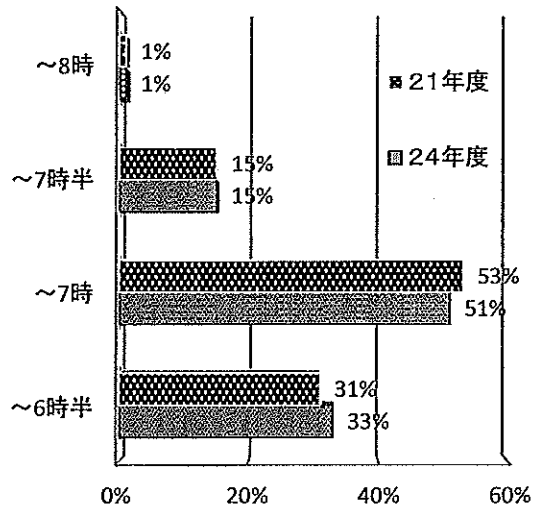
しかし、就寝時間は、9時半までに寝た割合が2ポイント減少し、早寝の小学生が減っている結果となりました。

ほとんどの小学生は、10時30分までに就寝していますが、小学生の生活リズムは依然夜型となっているようです。夜更かしをしていた子どもを早く寝かせるのは難しいため、早起きから始めるのが良いといわれています。

小学生の就寝時間



小学生の起床時間



## 平成24年度 学校給食コンテスト優秀者レシピ



給食で食べたいメニューを市内の中学生が考え、今年は2500作品の応募がありました。その中から書類選考を通過した数点のメニューをご紹介します。

【最優秀賞】 百道中学校

3年 赤塚 花乃(あかつか はなの)

### あじの春巻き揚げ



あじをしそとチーズと組み合わせることで魚のくさみを感じさせないように工夫しました。給食でも人気の春巻きにしたので、魚が苦手な人にもおいしく食べてほしいです。

あじ	4尾	春巻の皮 (15cm正方形)	8枚
塩	小さじ1/2	薄力粉	大さじ4
こしょう	少々	水	適量
スライスチーズ	4枚	揚げ油	適量
しそ	8枚	二杯酢	適量

<作り方>

- あじは3枚におろし、皮と小骨を取り除き、塩、こしょうで下味をつける。スライスチーズは半分に切る。
- 春巻の皮の上に、しそ、チーズ、あじの順に置く。皮の周囲に水でといた薄力粉をつけて巻き、油で揚げる。

【優秀賞】 多々良中央中学校

1年 柿谷 有香(かきたに ゆうか)

### スタミナたっぷり! 甘辛豚バラ丼



パワーの出る豚肉・にんにく・ねぎなどを甘辛たれで炒めました。暑くて食欲がないときでも、ご飯までしっかり食べることができるスタミナ丼です。

豚バラ肉	200g	炒め油	適量	にんにく	2片
人参	60g	塩	少々	砂糖	大さじ2
根深ねぎ	120g	こしょう	少々	みりん・清酒	小さじ3
キャベツ	120g			濃口しょうゆ	大さじ2
				トウバンジャン	小さじ1/4

<作り方>

- 豚肉は一口大、人参、キャベツは短冊切り、根深ねぎは薄い斜め切りにする。にんにくは半量のみじん切り、残りを薄切りにする。
- フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、豚肉を炒め、塩・こしょうで下味をつける。
- 人参、根深ねぎ、キャベツを入れて炒める。
- 火を止めて※を加え、再び強火で全体に火が通るまで炒める。
- 丼に盛ったご飯の上に乗せる。

・研修委員会  
 棚町佐武郎 西方俊司 山下孝司 前田浩昭  
 落水 保 諫山大輔 浜崎太郎 柴野広和  
 野口由香 茂谷英孝 波村真二 中村 香  
 小林陽子 城戸隆宣 徳永登代美 屋宜昌子  
 鈴木康則 簗田 輝 坂田美和子  
 取材にご協力いただき皆様ありがとうございました。

【優秀賞】 横手中学校

1年 古瀬 彩花(ふるせ あやか)

### おからナゲット



おからは、栄養価が高いのに捨てられることが多い食材です。そんなおからも、ひと工夫することで、とても食べやすく美味しい料理に変わります! 子どもたちが大好きなナゲットにしました。

鶏ひき肉	200g	でん粉	大さじ3
おから	250g	コンソメの素	小さじ2
玉ねぎ	100g	塩・こしょう	少々
じゃがいも	60g	マヨネーズ	小さじ2
鶏卵	1個	ケチャップ	小さじ2

<作り方>

- マヨネーズ、ケチャップを混ぜ合わせ、たれを作る。
- 玉ねぎはみじん切りにし、じゃがいもはすりおろす。
- ①以外の材料を混ぜ合わせる。
- ナゲットの形に成形し、油で揚げて、たれを添える。

【優秀賞】 姪浜中学校

1年 小川 智也(おがわ ともや)

### 春雨のカレー炒め



家で食べるとすごくおいしくて、ぜひ学校の給食としても食べたいと思いました。カレー風味の春雨と一緒に、野菜もおいしくいただけます。

鶏卵	1個	キャベツ	80g
炒め油	適量	炒め油	適量
春雨	40g	めんつゆ	大さじ3
人参	40g	カレー粉	小さじ1
さやいんげん	40g		

<作り方>

- 人参はせん切り、キャベツは短冊切り、さやいんげんは3cm長さに切ってゆでる。春雨は1分ほどゆでて短く切る。
- フライパンに油を熱し、卵を炒めて取り出ししておく。
- フライパンに油を熱し、人参、キャベツ、さやいんげんを炒める。
- ③に春雨、※を加えて混ぜ、②を加える。

優良賞

平尾中学校 原 菜帆さん  
 吉塚中学校 釣出 瑛祐さん  
 城南中学校 秋元 あかりさん  
 席田中学校 相原 杏花さん  
 城南中学校 西原 大賀さん  
 百道中学校 林田 寛之さん





# 学校インタビュー

今回は、大規模校と小規模校を取材しました！



小規模

## 能古小学校

### 「学校紹介」

生徒数 67名 (男子32名 女子35名) 11月30日現在  
現在 6クラス (1年~6年まで各1クラス)  
明治9年に開校(早良郡姪浜小学校残島分校として創設) 現在 128年目  
博多湾に浮かぶ「能古島」にあり、自然に囲まれた環境の中で、子ども達が元気に学校生活を過ごしています「小規模校特別転入学制度」により、38名の子ども達が、校区外より毎日フェリーで通学しています。

スローガン  
『自分が好き  
あなたが好き  
そして能古が好き』

### 小規模校で良いところは？

- 小人数のため、児童一人一人に目が行き届き広い教室で学習することが出来る。
  - 中学校が隣接していることから身近に中学生と触れ合うことが出来る(休み時間は一緒に遊んでいます)
- 又、大変なところは？
- 校区外から多くの児童がフェリーを利用し通学してきていることから、市内全域の安全面に留意する必要がある。

### 生徒の皆さんにとって良いところは？

- 自然の中で地域の方々に見守られ全校生徒が家族のように過ごすことができる。
- 中学校が隣のため日頃から中学校の先生、生徒との交流が頻繁、中学校の先生が、英語、算数、国語と授業を行ってくれる。
- 普通の学校生活では、体験できない多くの経験をすることが出来る。

めざせ！！  
オリンピック

自分が好き あなたが好き そして能古が好き  
明日に羽ばたく 輝く瞳をもつ子ども



能古小学校には・・・  
• 学童保育がありません。  
• 懇談会、総会の参加が8割をこえます。  
能古小中には・・・  
ジュニアバトミントン部があり、未来は・・・  
オリンピックをめざし頑張っています。  
能古島には・・・  
なんと、信号がありません(´\_`)

### 郷土を知ろう！(夏季集落)

- 夏休みを利用し、1泊2日で学校におとまり
- 郷土の歴史、島の伝統を学び、米とぎ、釜炊き、夜の肝試し、教室での就寝。
- 全校生徒に近い参加、たくさんの保護者、地域の方のもと実施。

大規模校

## 高取小学校

### 「学校紹介」

生徒数 1112名 (男子 583名 女子 529名) 10月29日現在  
現在 34クラス (1~4年生 6クラス 5,6年生 5クラス)  
昭和25年に開校(西新小学校より分離) 現在 63年目  
福岡市営地下鉄空港線藤崎駅から南へ徒歩7分。  
近年、マンションの建設が相次ぎ、児童数・学級数は増加傾向にある。

スローガン  
『手をつなごう  
家庭・学校・  
地域とこころ♡』

### 大規模校で良いところは？

- たくさんの方が、いろいろな行事に関わってくれること。
  - いろいろな小学校から来られるので、たくさんのアイデアが出る場所。
- 又、大変なところは？
- たくさんの保護者がいるので、誰かがやってくれるかな...という考えがうまれてしまう。
  - とにかく、印刷が大変！

### 生徒の皆さんにとって良いところは？

- 転出入が非常に多いので、子ども達が転入生とのかかわり方にとっても慣れている。転校してきても、スーッと溶け込めることが出来る。
- 進級して、前のクラスのお友達と一緒にいるのは、5,6人程度...6年間、同じクラスになることは、ほぼない。



「フラワーボランティア」の方々が、花壇の手入れをしてくださっていて、1年中とてもきれいに花が咲いています！

### 地域とのかかわり関わり方について教えてください！

- 「げんご塾」(お父さんより少し年上の地域の方々)で、夏休みの前半、10日間くらい開催。午前中は、勉強会、午後は、卓球教室などを行っています。
- その他に、ラジオ体操を、夏休みの間中(土日、お盆は除く)グラウンドで行っています。



PTAの専門委員の中に「図書委員会」というのがあり、年に2~3回、3学年ずつ2日間で昼休みに「お楽しみ読書会」を開催。  
手作りのペープサート、大型紙芝居、大型絵本から2作品を行い、250名程が見に来ています。

