2018年3月号
NO. 6
発行 ： 社会福祉法人 美里町社会福祉協議会
TEL0229-32-2940

小学生のための「みさと社協だより」

にじいろだより

もうすぐ春休み。春休みは１～５年生にとっては進級の、６年生は中学校入学への大切な準備期間です。休みの日が続くと寝る時間が遅くなったり、つい朝ごはんを食べなかったり、毎日のリズムがずれてしまうこともあります。４月からまた元気に学校へ行くためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

「今日はどんなことがあったかな」
食事はコミュニケーションの場

みなさんはいつも誰とごはんを食べていますか？一人で食べるごはんと、家族や友達などみんなで食べるごはんは、どちらがおいしいでしょう？また、食べながら今日のできごとなどをお話すると、自然と笑顔になれて、楽しい食卓になります。みなさんが暮らす美里町でも「食事」を大切にする取組がたくさんあります。どんなものがあるかな。さあ、次のページを見てみよう！

今回の主な内容

●美里町社協や地域の取組 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２ページ
●学校給食の栄養教諭、調理員の方々に質問しました ・・３ページ
●壊れていない？防犯ブザーを点検しよう ・・・・・・・・・４ページ

一緒に食べると、いいことといっぱい
美里町社協や地域の取組

誰かと一緒に食事をすることを「共食」といいます。一緒に食べると、おいしく楽しく食べられ、何でも食べられるようになります。さらに食事マナーが身につき、コミュニケーションをとることできずなが深まり、いいことがいっぱい。美里町の中で「食」をテーマにした取組を紹介します。

野外で調理（昨年７月の様子）

親子でアウトドアクッキング～！
美里町社協

美里町社会福祉協議会（美里町社協）では幼児・児童とその保護者を対象にアウトドアクッキング（野外調理体験）を開催しています。平成２９年度は７月に川崎町のキャンプ場で薪割りや火おこしを親子で体験し、はっと汁を作りました。自然の中で共に楽しく、おいしく食べる学習を通して、食に関心を持つきっかけとなりました。

楽しかった思い出あるかな？
一緒に食べると仲よくなれるね

子ども会などで、みんなでごはんやおかしを食べて楽しかった！という思い出はありますか？一緒に食べると笑顔になれて、もっと仲よくなれるよね。地域の中にはお年寄りの「お茶っこ会」など、集まりの場がたくさんあります。

調理で仲間づくり
サークルや教室があります

町内には食を通してきずなを深めている団体やサークル、料理教室などがあります。男性たちによる料理教室もあり、そこでは作り方を学ぶだけでなく、調理を通して仲間づくりをすすめています。

小学生に身近な食育現場
学校給食の栄養教諭・調理員の方々に質問しました

小学生の身近な食育現場といえば、やはり学校給食。献立や栄養バランスを考える栄養教諭、作ってくれる調理員の方々は、どのように、何に気を配りながら働いているのでしょう。不動堂小学校と南郷学校給食センターのみなさんにそれぞれ聞きました。

不動堂小学校

栄養教諭・調理員のみなさん

調理員は何人で何食分を作るの？

答え：６人で児童、教職員含め約４５０食分作ります！

どうやって献立を決めるの？

答え：栄養と食品の組み合わせ、季節感、地域食材、学校で学んだ内容と合うものなどを選んでいます。

人気メニューは？

答え：コッペパンを油で揚げてグラニュー糖をまぶした手作りの揚げパン！

南郷学校給食センター

栄養教諭・調理員のみなさん

朝、何時から働くの？

答え：早い人で６時３０分頃。時間差で出勤します。

身支度で注意していることは？

答え：帽子をかぶり、白衣についたごみは粘着ローラーで取り除き、食品以外のものが入らないようにしています。

人気メニューは？

答え：ずばり、カレー！

どちらの栄養教諭、調理員のみなさんも安心・安全な給食を目指し、子どもたちのことを思いながら作っていました。「おいしかった」「苦手なものが食べられるようになったよ」など、声をかけてもらえるとうれしいそうです。また「今の食事が未来の自分を作るもととなりますから、毎日の食事を大切に、楽しみながら食べてください」と声をそろえていました。

壊れていない？
防犯ブザーを点検しよう

みなさんは防犯ブザーを持ち歩いていますか。「持っていれば安心」というものではなく、いつでも使えるようにしておくことが大切です。新年度が始まる前に、防犯ブザーの正しい使い方を確認し、きちんと音が鳴るか点検しておきましょう。

防犯ブザーの使い方はとても簡単。タイプによって違いますが、「ボタンを押す」または「紐を引く」といったことで音が鳴ります。

単純な構造なので、落としたり、ぶつけたりと、ちょっとした衝撃で壊れてしまうこともあります。点検は、一カ月に一度ぐらい行うのがおすすめ。「毎月○日は、防犯ブザーをチェックする日」というように、家庭でルールを決めてもいいでしょう。

電池は使っていなくても消耗します。電池の点検も一緒に行うといいですね。

危険を感じたら、すぐ鳴らそう！

美里町社協では毎年、町内の小学校と宮城県立聴覚支援学校小牛田校に入学する児童に、防犯ブザーを贈呈しています。この春も新１年生１９３人（平成３０年３月９日現在）に贈ろうと準備を進めています。

小学生のみなさん、危険を感じたら、防犯ブザーを鳴らし、近くの大人に助けを求めてください。町内を「ちいき　みまもりたい」のシールを張った車が走っています。この車に乗っているのは、福祉などの仕事をしている社員さんたち。何かあったらみなさんを必ず助けてくれるので、まずはまちで、シールを探してみてね。

バラの妖精「みまもローズ」ちゃんが目印

編集後記　共働き家庭や核家族が増えている今、子どもたちが一人で食事をする、いわゆる「孤食」が増えています。そんな今だからこそ、今回のにじいろだよりは食育をテーマに「みんなで食べるって楽しいよね」という思いを再確認してもらえるような内容にしました。温かい食事に楽しいコミュニケーションが加われば、豊かな心が育まれ、「明日も頑張ろう」という生きる力にもつながります。これを機に、家庭で食育について話し合う時間を設けてはいかがでしょうか。

社会福祉法人 美里町社会福祉協議会
〒987-0038 宮城県遠田郡美里町駅東２丁目 17-4
TEL０２２９－３２－２９４０　FAX０２２９－３２－５１６０
ほっとダイヤル(相談専用電話)070-6401-2681　E-mail misato@misato-wel.com
このおたよりは皆さんからの「社協会費」と「共同募金配分金(赤い羽根共同募金)」を財源に発行しています。