

わが子は「まけない子」^や ^さ **®** No. 8 リターンズ!

令和4年12月15日
(文責：中山)

雪が降り、冬の到来を実感しています。寒い中でも元気なやまさっ子たち。終業式まで元気に過ごし、冬休みを迎えられるよう願っています。

さて、11月は、「いい歯の日」の取組へのご協力、16日には試食会へのご参会とありがとうございました。今回は、試食会でいただいたご意見やご質問をもとに、給食指導での取組や、学校栄養士からのアドバイスについて紹介します。ぜひ、ご覧ください。



♡ご意見♡
・ぱっと見は少ないように感じましたが、食べてみると結構多く感じました。 ・給食の量が少ないなあと感じるようです。
・嫌いな食事材も給食では食べられると言います。 ・家でも食べやすいメニューがあれば紹介してほしいです。 ・人気レシピなどとても参考になるので、定期的に配布してほしいです。
・黙食、一緒に食事しているのに、悲しい、寂しい気持ちでした。 ・早くワイワイ言いながら食べたいものです。



☆学校での取組☆
○給食の量を自分で調整できるようにしました！ →残食を減らすよう、盛り切って配食していましたが、量の調節がしにくかったかもしれません。極端に増減しないように声をかけつつ、自分自身でご飯やおかずの量を増やしたり、減らしたりできるようにする時間を作りました。
○子どもたちに「これなら食べられる！好き！」を聞きます！ ○原先生にレシピを作ってもらい、配布します！ →苦手だけど、このおかずなら、お汁なら食べられたものを子どもたちに聞き、そのレシピをご家庭に配布することで、お家でも食べられるきっかけになったら嬉しいです。 ☆今回は、いただいたご意見から「なすとピーマンを使ったレシピ」を配付しています。
○食事時の会話で気をつけることを再確認しました！ →換気も行い、座席も離れているので、声の大きさに気をつけながら食べることを再度確認しました。 ※食材を扱うので、他者の食材に飛沫がとばないようにすることはこれからも気をつけます。大きい声で話したり、おかわりのお知らせなどで食材の近くで話したりする時はマスクをつけるよう伝えました。



☆いただいたご質問への回答が原先生から届きました！



給食はしっかり食べるのに、家ではばらつきがあります。
最近、特に朝食が進まないようです。フルーツとヨーグルトの時も。
なんとか工夫して食べてくれるといいのですが…。

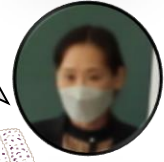
<食欲がわかなくて、食が進みにくい場合>

朝起きてすぐは、なかなか食欲がわかないと思います。そこで、早めに夜ごはんを摂り、早寝を心がけて、睡眠時間が確保できると、頭も体もすっきりした状態で朝を迎えることができるので、食が進みやすくなると思います。また、忙しい朝ですが、家族で食卓を囲むなど、誰かと一緒に食べることも食が進む手立ての一つです。



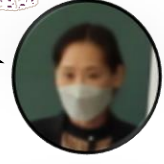
<食品数が多くて、食が進みにくい場合>

食卓の上に、ずらりと食事が並ぶと、朝ごはんは小食の子にとっては、なかなか手が伸びないこともあるかもしれません。
そんな時は、1品でも栄養が摂れるものにするのも一案です。



☆白ごはん☆

・小さめのおにぎりにし、具材を工夫すればたんぱく質も摂れます。



☆「いっぱいのみそ汁」☆

・野菜や海藻類、肉、魚、卵など具をいっぱい入れれば、ビタミンやカルシウム、たんぱく質などをみそ汁1品で効率よく摂ることができます。



☆今、食べているものに少し食品を追加する☆

- ・「果物・ヨーグルト」+「きな粉」や「グラノーラ」など
- ・「白米」+「鶏そぼろ」「さけフレーク」「かつお節」「しらす干し」など



いただいたご意見全てにお答えできず申し訳ございません。今後とも、ご家庭とともに子どもたちの食を支えていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

SC 来校日のお知らせ

※当初のご案内から日時が変更となりました。

嘉神先生の次回来校日は、1月20日(金) 14:00~17:00です。

相談をご希望の方はお知らせください。



「わたしのけんこう」について

2学期の身体測定、視力検査の結果について、「わたしのけんこう」でお知らせします。お子様とともにご確認ください。確認されましたら、ファイルの返却をお願いします。

→裏面は「山佐小学校 人権週間」に寄せて、中山が元気っ子タイムで話したことを載せています。

11月4日の元気っ子タイムで話した内容を紹介します。人権にも関わるお話でもあり、人権週間のこの機会に保護者の皆様にもお伝えしたいと思っております。

私ですが、育児休暇中に、病気が見つかり治療したものの、バランスをとることが難しくなり、左耳が聞こえなくなりました。(突然のカミングアウトでびっくりされた方すみません。)

この話をするかしないか、個人的なことでもあるし、4月からずっと悩んでいたのですが、学校生活を送るうえで、困ることも増えてきました。子どもたちにも知ってもらい、気にかけてほしいこと、困った時に助けてもらいたいことを伝えたいなあと思えました。そこで、「ヘルプマークについて」と「みんなへのお願い(助けてほしいこと)」をテーマにお話ししました。

この「マーク」知っていますか？



ヘルプマーク

- ・10年前に **東京都** で作られたマーク
- ・見た目ではわかりにくくて、助けがほしい人
- ・うらに助けてほしいことが書いてある



私のもっているヘルプマークを実際に見てもらいました。ヘルプマークのことを知っている子が多かったですが、実際に見るのは初めての子もいました。

私が学校生活で困っていることと、どんな工夫をして生活しているのか、皆さんへのお願いなどについて話しました。

話している間はずっとドキドキ…。

① **バランスをとることがむずかしい**

こまっていること	おねがい
<ul style="list-style-type: none"> ・走ったり、回ったりするとクラクラして気持ちわるくなる ・すぐに尻もちをついたり、つかれやすかったりする ・目かくしをしたり、暗いところにいたりすると歩けない 	<p>☆とくにはないです☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでどおり勉強や遊びにさそってください ・こまったことがあったら、自分で考えてみんなにそうだしませう

② **左耳がきこえない**

こまっていること	おねがい
<ul style="list-style-type: none"> ・小さい声やざわざわしている所の声や音が聞き取りにくい <p>聞こえるほうの耳を向けて聞く、音がなくなるまでまつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 聞こえる耳(右)の方から話してほしい 話を聞く時や集中する時は、しずかにしてほしい 大きな声でゆっくり、はっきり話してほしい

② **左耳がきこえない**

こまっていること	おねがい
<ul style="list-style-type: none"> ・声や音のしている方向がわかりにくい <p>まわりが見える所にすわったり、いどうしたりする</p>	<ul style="list-style-type: none"> できるだけ、見えるところで呼んでほしい 「中山先生」と呼んで、「場所」を言ってほしい きよろきよろしていたら教えてほしい



児童の皆さんは、ずっと真剣な眼差しで、時折頷いてくれながら、話を聞いてくれました。

ドキドキしながらも安心感もあり話せました。

その後、何度も聞き返しても同じ話をしてくれたり、(これまでもそうでしたが前より安心して聞き返せるようになりました。),「先生はこっちの席の方がいいよね?」、「発表の声、聞こえていますか?」と気にかけてくれたりして

います。子どもたちの優しさがとても嬉しいです。

保護者の皆さんにも、聞き返しが多くなったり、反応が鈍かったりすることもあると思いますが、今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。ご拝読いただきありがとうございます。