

講演会型+子育てサロン型（中学校）

学校名等	下呂市立下呂中学校
実施日時	平成29年8月25日
会場	下呂中学校 特別室・会議室
参加人数	保護者等（14名）
学習課題（分野）	食育講話 「スポーツ栄養を中心とした中学生のための食事」 ほっこり座談会 「子育てに悩んだら…みんなでホッとできる時間に」
運営者の願い	成長期の中学生が、よりよい体作りができるように、栄養や食事について親が学ぶ機会にしてほしい。また、日頃の子育ての悩みを気軽に出し合い交流することで、親が元気の出る会にしたい。

取組の内容

<実施の流れ>

- ① 挨拶（母親委員） ② グループ分け
- ③ それぞれの会場でセミナー ④ お礼のこぼ（母親委員）

食育講話	ほっこり座談会
講師： 柿ヶ野 友恵 氏 (下呂学校給食センター 栄養教諭)	講師： 長江 奈香 氏 (元飛騨圏域発達障がい支援員)
<p>○スポーツと栄養</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事のボリュームと栄養素をアップすることが必要。 ・朝食抜きでは勝てない。頭脳ブレイは朝食から。 ・食事トレーニングの一つ。生活リズムに合わせてしっかり食べる。 <p>○中学生に必要な栄養</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体が大きく変化する時期なので、カルシウムや鉄分が大切。 ・バランスよくいろいろな食品を食べること。 <p>○朝食</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・35年間、保育園に勤め障がい児に関わった経験や自身の子育てから、誰でも全ての人の人生が尊いと思った。 ・親は自分の目で見ることなく決めつけた言葉かけをすることが多いが、子どもは自分を見てほしいという気持ちが、素直な気持ちとしてある。 ・自己肯定感を育てていくには、日常の積み重ねが必要。今が培う時。 ・今、お母さんが子どもに言ったことが何十年後に、その子を温めることになり、家族がしてくれたことは、今じゃない時にその子を支える。 ・スマホがあると、心を使うまでもなく解決することがある。心や体を使わない生活をしていくことは心配。人の気持ちを想像したり、当たり前のことをやったり、何の得でもないことができる精神力のある人に育てたい。
<p>サロン型交流会:わが子とのやり取りで困っていることなどについての交流</p>	



<保護者の感想>

・長男は食事の量が少なく体つきも小さいので心配している。また、自分が働いているため、ちゃんと食事を作ってやれない悩みもあるが、大人以上の栄養が必要だと改めて学べたことを生かしていきたい。

<取組の成果>

- ・子を持つ親なら誰しも経験する悩みなどを聞いていただきながら交流することで、子どもの成長について考えることができる会になった。
- ・マニュアルのない子育てにおいて、一人の人間として生きている子どもが個性を生かして成長できるように、体と心を支え寄り添うことの大切さを学べた。



学びを深め 広げる工夫

- ◎計画段階で絞り切れなかったテーマ2つを、同時に学べる会に設定された。
- ◎堅苦しくなく気軽に学べ、ゆったりとさらにじっくりと交流できるように、参加者を2グループの少人数に分け、それぞれに学ぶスタイルにされた。



身近な講師を 目を引くちらしで紹介

講師を身近な方に依頼され、母親委員会の手作りちらしで参加者を募られた。役員さんの願いのこもった素敵ちらしとなった。

- ☆興味を引くタイトル！
- ☆字体やデザインを工夫！
- ☆講師情報に興味がわく！
- ☆保護者の気持ちに寄り添った一言！

夏の夜の よくばりセミナー のご案内

ゆったりとした雰囲気の中で母活しませんか

参加申込
不要

【日 時】 8月25日（金） 17:00～18:00

【会 場】 下呂中学校 特別室・会議室

2つのグループに分かれて、少人数で両方のお話を聞きます

食育講話

スポーツ栄養を中心とした中学生のための食事

講師: 柿ヶ野 友恵 さん
(下呂学校給食センター 栄養教諭)

ほっこり座談会

子育てに悩んだら...みんなでホッとできる時間に

講師: 長江 奈香 さん
(元飛騨圏域発達障がい支援員)

主催: 下呂中学校PTA母親委員会 会 員 様

