

かけはし

第80号 平成20年3月17日発行
千代田区教育委員会
<http://www.city.chiyoda.lg.jp/>



谷川真理さんのマラソン指導(麴町小学校)

主な記事

- ★ ようこそ児童館へ
- ★ 学校保健会
- ★ 千代田区立教育研究所
- ★ マラソン課外授業
- ★ ボナペティ！給食でフランス料理

ーマラソン課外授業ー

マラソンランナー谷川真理さん
が麴町小学校で走る指導
(8面関連記事)

EMS 508362/ISO(JISQ) 14001



写真：千代田区教育委員会
千代田区広報広聴課

千代田区 学校保健会だより

第76号
平成20年3月17日
発行
千代田区学校保健会
会長 村上 みな子
(昭和52年5月15日創刊)

平成19年度 千代田区学校保健大会開催

学校保健大会は、千代田区の学校保健・学校給食の充実を図り、幼児・児童・生徒の健康づくりを推進し、その実績と成果を集大成し、さらに教育の充実と発展に資することを目的として毎年開催しています。

平成19年度学校保健大会は、昨年の11月22日(木)に開催しました。会場となった、いきいきプラザ一番町「カスケードホール」(一番町12)には、学校保健関係者をはじめ、学校教職員やPTAなど多数の参加者の中で、午後2時小熊朝秀学校保健会副会長の司会により開会しました。

丸山毅学校保健会副会長の開会のことばの後、村上みな子学校保健会会長の挨拶、来賓の石川雅己区長、近藤明義教育委員長から祝辞がありました。

続いて、永年にわたり学校保健に尽力された功労者の表彰式が行われ、今年度は8名の方が受賞され、村上会長から表彰状と記念品が手渡されました。

司会が奥山拓雄学校保健会幹事にかわり、2部会の代表による口頭での研究発表が行われました。

日頃の学校保健活動の研究結果について、パソコンによる映像を利用し、専門の先生によるわかりやすい発表や、具体的な事例を通してのより実践的な発表がされました。

最後に、愛知徹也学校保健会理事がご協力をいただいたみなさまへの感謝を述べ閉会しました。

千代田区学校保健会
会長 村上 みな子
(千代田区立神田一橋中学校長)



(写真1)



(写真2)

平成19年度学校保健功労者

(敬称略・順不同)

番町幼稚園医 麴町中学校医	小川 浩司(写真1)	和泉小学校医	若倉 雅登
麴町小学校歯科医	久保田 智也(写真2)	神田一橋中学校 薬剤師	長谷川 裕
麴町中学校医	泉田 秀輝	九段中等教育 学校医	永井 成樹
九段幼稚園医 九段小学校医	矢部 智紗	番町小学校調理	西田 みよ子

ようこそ児童館へ

児童館は、地域の身近な子どもたちとその保護者の皆さんの遊びや交流の場です。区内には、区立5館といすみこどもプラザ(民間1館)の6施設があります。

- ① 西神田児童センター … 西神田2-6-2 tel 5215-9062
- ② 神田児童館 …… 外神田3-4-7 tel 3253-6021
- ③ 富士見児童館 …… 富士見2-3-6 tel 3262-1040
- ④ 四番町児童館 …… 四番町11 tel 3234-3084
- ⑤ 一番町児童館 …… 一番町10 tel 3230-0866
- ⑥ いすみこどもプラザ … 神田和泉町1 tel 3865-1461



四番町児童館

0歳から18歳までの地域の子どもたち(小学校入学前のお子さんは保護者の付き添いが必要です。)が、遊びを通じてお互いに交流を深めながら、健やかな体と豊かな心を育てることを目的とした施設です。友だちと楽しく過ごしたり、新しい仲間作りをしたりと活動は様々です。各児童館では、お子さんの年齢ごとにいろいろなプログラム(音楽・工作などのクラブ活動・集団ゲーム・卓球などの各種スポーツ活動)もあります。

学童クラブ

6つの児童館には、学童クラブも併設しています。保護者が共働き等のご家庭の小学生が入会(毎年度毎の登録制)できます。学童クラブの職員が保護者の皆さんと連携し、放課後の一定の時間、生活の場を提供し遊びとともに基本的な生活習慣の指導等の働きかけを行います。



神田児童館

一番町児童館

子育てひろば

「子どもたちの健全育成」とともに「子育て支援活動」も児童館の大事な仕事のひとつです。地域の子育てを支援する基盤を形成するため、親子が一緒に参加できる事業のほか、開館日に日常的に保護者やお子さん自身から様々な悩みについて相談に応じています。お気軽に児童館職員にお声をおかけください。



中学生タイム

西神田児童センター・神田・一番町の3つの児童館では、開館日の毎日午後5時から午後6時までの1時間を中学生・高校生などの専用の時間としています。比較的年齢に近い大学生などの協力で、スポーツや音楽も盛んに行われています。



児童館のお知らせはホームページが便利です。

各児童館では、毎月の催し物などをカレンダーで見やすくお知らせしています。前月の月末には、区のホームページに掲載しますので、ぜひ、ご利用ください。

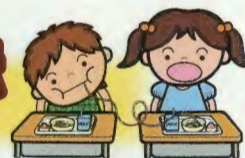
<http://www.city.chiyoda.lg.jp>

お問い合わせは、お近くの各児童館へ



当日の学校給食のメニューを展示

学校給食でも食育を進めています



学校給食は、子どもたちが
食の大切さや
望ましい食生活の
習慣を身につけたり、
食文化を知ることのできる
生きた教材です。
給食を通して、
家庭や地域のみなさまにも
健康・食への関心を
高めていただきたいと
考えています。

九段小学校



- ・五穀ごはん
- ・豆腐のまご揚げ
- ・切干ひじきドレッシング
- ・すいとん
- ・牛乳

エネルギー 638kcal
たんぱく質 24.5g

11月23日は勤労感謝の日。
昔は、新嘗祭と言われ、五穀豊穡を祝った日でした。
雑穀米、切り干し大根、ひじき、小魚など食卓にのぼる機会が減ってきた食材を使用し、日本の伝統的な食文化を継承する献立を給食で再現しました。

富士見小学校



- ・季節のご飯
- ・かき揚げ
- ・煮浸し
- ・大根のみそ汁
- ・みかん
- ・牛乳

エネルギー 693kcal
たんぱく質 24.0g

11月は、秋と冬の旬の食材が重なるおいしい期間でもあります。今日は、晩秋から初冬をイメージして献立を立てました。
*季節のご飯…栗やしめじを使用したまごごはんです。
*かき揚げ…さつま芋や南瓜を千切りにして、歯ごたえを楽しめるようにしました。味のアクセントに春菊を使用しました。
*煮浸し…水菜や白菜を使用しました。
*大根のみそ汁…消化を助ける大根が具材です。
*みかん…冬のビタミンCの大切な供給源です。

麹町小学校



- ・中華菜飯
- ・イカのチリソース煮
- ・カリカリ油揚げの温野菜
- ・華風スープ
- ・杏仁ゼリー
- ・牛乳

エネルギー 693kcal
たんぱく質 27.0g

25種類の食材を使った中華献立です。
主食は、中華菜飯です。旬の食材の小松菜をたくさんご飯に混ぜ込んであります。小松菜は緑黄色野菜の中でも、カルシウムや鉄が多いことが特徴です。カルシウムについてだけ見れば、同じ緑黄色野菜のほうれん草の5倍も含まれています。また、小松菜は東京が産地の野菜です。
そのほか、旬の食材としてイカのチリソース煮のイカや華風スープのなめこやえのきだけやほうれん草・ねぎを使いました。

番町小学校



- ・セルフフェイッシュサンド
- ・ゆでやさい
- ・秋のシチュー
- ・セレクトゼリー (オレンジorカルピス)
- ・牛乳

エネルギー 699kcal
たんぱく質 26.1g

・さかなの苦手な子どもフライにしたものをパンにはさめばバーガー気分です。
・季節のさつまいもやきのこをたくさん使ったシチューです。秋を感じていただけましたか？
・ゼリーは、前もって二種類から選んでもらいました。

お茶の水小学校



- ・吹き寄せご飯
- ・魚のおろし煮
- ・青菜の菊花びたし
- ・沢煮椀
- ・フルーツキャロットゼリー
- ・牛乳

エネルギー 612kcal
たんぱく質 25.2g

和食の献立で、秋の季節感を出しました。栗、むかご、菊花を使用しています。そして小松菜、大根、ごぼう、ねぎなども今日の給食に入っています。これらの食材は、1年中出回っていますが、秋から冬にかけてのこの季節が旬でおいしい季節です。むかご…給食で初めて使用しました。ご飯に入っている、丸くて茶色のコロコロしたものです。ヤマノイモの下垂したつるの葉の付け根に秋ごろ生じる小粒の玉。土中に落ちた物は、翌年発芽してヤマノイモを作ります。味は、ヤマノイモで美味しいのですが、形を気に入ってくれるかチョット気になります。

平成19年度学校保健大会研究発表

口頭発表

虫歯予防は、健康の第一歩

学校歯科医・幼稚園歯科医部会 今村 昭二郎



小学校 心とからだの健康づくり

—健康教育全体計画の活用と保健主任の在り方—

学校保健主任部会 長田 千春



中学校 思春期における健康教育の実際

—各校の計画の具体化—

学校保健主任部会 水野 絵里



紙上発表

母と子の皮膚科的な諸問題について

学校医・幼稚園医部会

学校専門医・幼稚園専門医部会 北原 東一

平成19年度水質試験

学校薬剤師・幼稚園薬剤師部会 清水 弘明

給食指導の実践報告

—食生活に関心をもち、食べ物を大切にする心をはぐくむ給食指導—

学校給食主任部会

未来につなげる健康づくり

養護教諭部会

心と体の健康づくりをめざす学校給食

—教科との関連を生かした食育の充実—

学校栄養職員部会

研究発表の内容は、区のホームページでご覧になれます。

<http://www.city.chiyoda.lg.jp/>

千代田区立教育研究所は 「授業の腕」を磨く 千代田区の先生 を応援しています

千代田区立教育研究所では、区立幼稚(こども)園、区立学校を訪問して、先生方の授業を参観し、授業の進め方や指導方法等について相談を受けたり、助言を行ったりして、「授業の腕」を磨く先生の応援をしています。

この取組は、さらなる授業力の向上を目指す教職経験2～4年目の先生方を対象に、年間を通して区教育委員会と協力して進めている研修です。

また、新規採用の先生や経験年数11年目の先生を対象にした研修会でも、「授業の腕」を磨く先生の応援をしています。

【授業参観の様子】



番町幼稚園にて

心・技・体(知・情・意) を備えた先生に

○次代を担う先生方の「授業力をさらに向上させ、子どもたちの顔を輝かせたい」という溢れる熱意を感じています。



番町小学校にて



昌平小学校にて

○さらに、豊かな人間性を備えた「千代田区の先生」に飛躍することを願いつつ、これからも千代田区立教育研究所では、精一杯応援していきたいと思っています。



麹町中学校にて

◆ そのほかに ◆

○教育研究所では、全国の学校や研究所等の教育関係機関から収集した学習指導に関する資料を保管し、いつでも先生方が「授業の腕」を磨く研究や調査に活用できるようにしています。

千代田区立教育研究所 TEL 03-3256-8446 FAX 03-3256-8166

千代田小学校



- ・パエリア
- ・ビタミンいっぱい温野菜
- ・具たくさんトマトスープ
- ・カスタードプディング
- ・牛乳

エネルギー 662kcal
たんぱく質 28.5g

スペインの郷土料理「パエリア」は、魚介類と相性のよいサフランを使って香り豊かに色鮮やかに仕上げました。

魚介類、鶏肉、野菜をふんだんに使った、バランスのよい炊き込みご飯です。

昌平小学校



- ・きのこのバターピラフ
- ・洋風野菜スープ
- ・ブロッコリーとわかめドレッシング
- ・スイートポテト
- ・牛乳

エネルギー 644kcal
たんぱく質 19.0g

旬のきのこを使った洋風の炊き込みご飯です。一年中出回っているきのこですが、旬は秋です。ビタミンや食物繊維たっぷり、生活習慣病などの予防にもなります。野菜スープとドレッシング和えて野菜も十分にとりましょう。デザートは、スイートポテトです。お子様と手作りのおやつにいかがでしょうか。

和泉小学校



- ・ふきよせおこわ
- ・チキンカツの野菜添え
- ・柿とりんごのミックス
- ・すまし汁
- ・牛乳

エネルギー 694kcal
たんぱく質 24.0g

ふきよせおこわ(吹き寄せ)

秋から冬の初めにかけて用いる献立名。風に吹き寄せられた落ち葉を思わせるように秋の味覚を盛り合わせた料理です。

季節の移り変わりや食材の旬、日本の伝統食をとり入れた給食を提供しながら食育を進めています。

今日は、現代のこどもに合わせて「とりのひき肉」を少し入れて食べやすくしました。

麹町中学校・神田一橋中学校・九段中等教育学校



- ・わかめご飯
- ・ユースリーチー
- ・白菜のピリ辛甘酢
- ・かにたまスープ
- ・杏仁豆腐
- ・牛乳

エネルギー 880kcal
たんぱく質 36.1g

主食・主菜・副菜・デザートそろえた中華料理です。給食では、旬の食材や行事食を取り入れた、季節を感じることでできる献立を目指しています。



食事バランスガイドや酪農体験の記録など児童の作品も展示しました。



各学校図書館でも食育関連の図書をそろえています。

みなさんからの給食展示の感想

・どの学校も、野菜を数多く使っていて参考になります。人参を星型やもみじ形に型取ったり、色合いも見えて楽しくなります。どれも30品目あるのでは?という程栄養バランスもGoodです。早速、今晚の献立に……。

・各学校工夫をして彩りよくレストランの食事のようでした。食の細い子供でも食欲をそそられるような盛り付けで、とてもすばらしい食事だと思いました。我が子もいつも給食のような食事を作っていると言っています。

・最近、子どもの給食のメニューを見ても今日の展示給食を見てもご飯が多いと感じていました。白いご飯ではなくて、いろいろな野菜が入っていたり、きり方も工夫してあったり、家でも見習わなくてはと感じます。子どもは、いつも「全部食べたよー」と言って帰ってきます。

・昔(20年前)の私たちのときと違い、とても健康食でバランスのとれているメニューだと感じました。

・どの給食も工夫されていてとても美味しかったです。中学校の給食がやはり比べ

てしまうとさっぱりいっててちょっとさびしいかなと思いました。

・家庭でも少し工夫してあげないといけないなとちょっと反省しました。

・自分たちのころと違って、色とりどりで、目で見て「おながぐうー」と感じました。

・どこの給食もおいしそうでした。レシピ付でうれしいです。偏食ぎみの我が子ですが、1日1回は、バランスのよい食事を食べることができているので、とても安心です。

ご協力ありがとうございました。



マラソン課外授業



マラソンランナー谷川真理さんが 麴町小学校で走る指導

麴町小学校では、2月21日と22日のマラソン大会を前に、1月22日にマラソンランナーの谷川真理さん（九段中等教育学校学校経営評議会委員）を講師に、全校児童を対象として、マラソンをはじめたきっかけや取り組む姿勢、トレーニングの方法などの話がありました。

その後、5・6年生は、校庭で谷川さんから「速く走るためには、体重の移動が大切です。骨盤と一緒に足を出すように」など、一緒に走りながら、直接実技指導を受けました。



ボナペティ!

給食でフランス料理

～いつもと違う幸せな一日～



1年生を対象とした料理のコンセプトは「きのこ」。

「フランス料理はみんなと同じスピードで食べることで、楽しくおしゃべりしながら食べることが大事だよ」とのテーブルマスターの言葉に耳を傾け、運ばれてきた前菜・スープ・メインディッシュ・デザートと本格的なコース料理に目を輝かせていました。

児童らは、「給食大好き。嫌いなセロリなのに食べられたよ。」「美味し〜い。幸せ」と笑顔で。また、苦いたまねぎも甘くなる料理の魔法に「オニオンスープって甘〜い。」と感動していました。

保護者からは、「冷凍食品なども利用していましたが、食の安全性が取り沙汰されているなかで手作りの大切さを痛感しました。」「野菜などはパック詰めではなく、手

に取って必要な食材だけを買うようにします。少ない食材でも美味しくできることがわかりました。」と感想を話していました。



昌平小学校

