

加世田高校PTA新聞

第34号 平成22年7月30日発行 編集 加世田高等学校PTA 研修委員会 電話(0993)53-2049

Now or Never

いま 最高の仲間と瞬間を 未来を 目を未来を 現代社会の価値観に挑戦する奥の深い劇でした。(K先生より)



2010 文化祭



今年手づくりのカレーでした。美味しく出来ていました。野菜の切り方が丁寧でした。(2年保護者)

3年5組 新留理子 今年の文化祭では、妹が入学したこともあって姉妹でピアノ連弾をすることができました。本番では、失敗してしまっって残念でしたが、みんなが耳を傾けてくれて嬉しかったです。

1年3組 新留麻子 初めての文化祭で姉とピアノの連弾をしました。本番では、緊張してミスもありましたが、楽しく演奏することができました。

子供達の手作りの文化祭という感じができてよかった。(1年保護者)



陸上部 山下 拓郎 陸上走り高跳び 大会に臨む意気込みを語っていただきました。

水泳部 金氣菜々子 6月10日・11日に国分総合プールで県大会が行われ、水泳部から16名が出場しました。

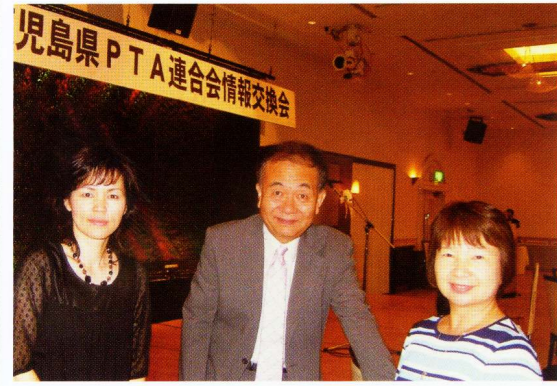
書道部 片野坂有香 大会に向けて休日を使っただけの練習だったので、潤滑や疎密など、注意する点を頭に入れて取り組みました。

野球部 白澤 航 今年の夏、樟南高校に負けてから早一年、先輩方の思いも胸に、「甲子園十勝」という目標を達成すべく練習してきました。

第五十四回九州地区高等学校PTA連合大会に参加して

三年五組委員長 東 りり子

ハードな行程でしたが、有意義な研修でした。



PTA広報紙コンクール 最優秀賞受賞

前PTA研修委員長 近藤 千恵

「新聞のプロでもないし、自分の知っている事を調べて記事にしよう。」を合言葉に私たちの新聞作りが始まりました。

三年生懇親会

三年生委員長 鯉坂 雅代

保護者59名、先生方19名が集まり、賑やかな懇親会となりました。

親子でニュースを話題に 最近のテレビでは、池上彰さんのわかりやすいニュース解説番組が人気... 今年度、PTA会長を務めます末永です。宜しくお願い致します。

編集後記 先生方の強力なバックアップの下、慣れない作業を重ねて新聞が出来上がりました。



よそんちの弁当気になりませんか?!



子どもに聞きました

みなさん、とっても忙しい朝に"毎日のお弁当作り"大変ではないですか?それも朝食の準備をしながらのお弁当作り(^_^;) 中学校までは、給食のお世話になって大変ありがたかったけれど…。加世田高校は、ほぼ毎日がお弁当作りです!!

そこで、皆さんの毎日のお弁当作りの参考に少しでもお役に立てたら…との思いで、今回、全学年の1・3・5組の生徒・保護者にアンケートをお願いしました。今年度のPTA新聞のテーマは、『親子で楽しく読める新聞』です。

"お弁当で心も体もリフレッシュ" ぜひ親子でお弁当特集を読みながら、楽しい会話をしませんか?

保護者に聞きました

好きなおかず

- 1 唐揚げ
- 2 卵焼き
- 3 肉
- 4 ハンバーグ
- 5 全部

嫌いなおかず

- 1 魚
- 2 ピーマン
- 3 ミニトマト
- 4 野菜
- 5 冷凍食品

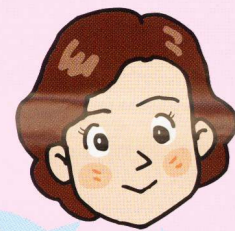


生徒からの深イ話

母が入院していた時、毎日自分で弁当を作っていた。弁当の大半に冷凍食品を使っていたので、2・3日するともう飽きて食べる気が失せた。今は、母の作る弁当の一品一品をよくかみしめてじっくりと味わいながら食べている。

いつも母に弁当を作ってもらっているのですが、日曜日は母の弁当を私が作ってあげている。

弁当について話をしますか?



- おいしかった～今日の弁当は最高!
- 味つけが辛い。
- 量が多い、少ない。
- 〇〇(嫌いな物)を入れないで～!!
- 見栄えを良くして。
- 冷凍食品は飽きた～!!
- 作ってもらえるだけで十分です。
- デザートが入っているとテンションがあがる。
- いつも早起きしてお弁当を作ってくれてありがとう。

～弁当にまつわるエピソード～

- 自転車通学だが、お弁当がぐずれそうで毎日気になる。
- お弁当を落としてしまってショックだった。
- 母が作るお弁当は、冷凍食品は絶対使わないし必ずフルーツが入っている。
- 父と母で入れるご飯の量が違う。
- 揚げ物がよくこげている。(冷静に揚げてほしい)
- ケンタッキーフライドチキンが、そのまま入っていて嬉しい様な悲しい様な複雑な気持ちになった。
- プロッコリーを入れないでと言ったら、翌日の弁当は、プロッコリーでいっぱいだった。
- 冷凍食品が少なく、うらやましがられる。色どりも良くヘルシーでおいしそうと言われ嬉しい。

Q1. 弁当作りは楽しいですか。

- 楽しい …………… 17%
- いいえ …………… 19%
- どちらでもない …………… 64%

毎日だけと早起きして頑張るぞ!!



Q3. 毎日のお弁当づくりで工夫されていることは何かありませんか。

- 色どり ●栄養のバランス
- 食中毒予防 (さましてから詰める汁気を出さない)
- 手づくりにこだわる

皆さん忙しい朝に考えて作っていらっしゃるんですね!!



Q2. 市販の冷凍食品を使っていますか。

- 毎日 …………… 24%
- 時々 …………… 66%
- 全く …………… 10%

たまには頼っていいよネ!!



Q4. 弁当づくりにかかる時間はどれくらいですか。

- 20分くらい …………… 21%
- 30分くらい …………… 54%
- 40分くらい …………… 13%
- それ以上 …………… 12%

手際よく工夫していますネ!!



Q5. 弁当づくりについてのエピソードがありましたら教えてください。

- つめ終わった後、手をすべらせて中身が床に落ちた。
- 卵焼きの塩と砂糖をまちがえた。(調味料間違い)
- アルミカップだけ入れておかずを入れ忘れた。
- はしを忘れた。 ●ご飯のタイマーを忘れた。
- ジャーがこわれた。 ●朝寝坊をした。
- 作ったおかずがグリルの中に入ったまま弁当に入れ忘れた。
- 休みの日も弁当を作る時間と同じ時間に目がさめる。
- 子どもの弁当を作る事でお父さんの弁当が豪華になった。(ノノ)
- 子どもが感想を何も言わないのでやりがいがない。
- あわてて作った弁当がおいしかったと言われ、いつも念を入れて作る弁当は、何だったんだと思った。
- 時間がかかる割に普通の弁当しか出来ない。

やっつやつた～! w(°)w



いつも楽しく食べています!!

「食」を楽しむ 「食」は愛情

加世田高校生がこんなにも頑張ることができる力の素は、毎日の朝ご飯とお弁当だな…と思います。ご家族の皆様はじめ、周りの支えに素直に感謝している生徒たちをみて、「食」や「愛情」の大切さを再認識させられます。中に「たまには買って食べたい」などの声もありますが、私も高校生の頃そう言っていました。反抗期でひどい口答えをしても翌朝ちゃんと弁当を作ってあって…。親はきつかったでしょうが、あの「弁当」が私を支えてくれたのだなと感謝しています。親になった今、4歳の子どもに月1回の弁当でも気を遣います。「おいしかった」と空の弁当箱を笑顔で見せてくれることが無上の喜びです。

「つくってもらえるだけで十分です」というある生徒の言葉にはジーンとしました。面と向かって「ありがとう」はなかなか聞けないかもしれませんが、「今日のお弁当、どうだった?」の一言から家族の会話が始まることもあるようです。

小中学校で「弁当の日」という取組がみられます。食材選びから自分で作り上げる達成感はもちろん、家族のコミュニケーション、絆が深まるということで好評とされています。

「食を大切にしていれば自分を大切に。自分を大切にできる人は、人も大切にできる」とはある大学の先生の言葉です。「食」はその人を、その人の人生を支える根っこ。おいしく楽しく食べて元気でいたいですね。

- ① 主食はしっかり (米など糖質でエネルギーを十分に。ごま、豆類、豚肉、卵などに多いビタミンB1は代謝をよくし、活動的に!白米は塩気のあるもの、甘辛味など添えると食べやすい。)
- ② おかずのバランス (肉を多く食べるならその分野野菜もたくさん摂る方が体調がよい。野菜の肉巻き、野菜入り卵



主菜 1 肉・魚・卵
副菜 2 野菜・海藻 きのこ・いも など
主食 3 米など
比率は 3:1:2

焼きなどおいしく食べられる工夫を)

- ③ 食中毒予防 (味は濃いめ。よく加熱したものを冷ましてからつめる。)
- ④ 楽しむ! (休日など常備菜を作り置き。夕食のとき下ごしらえなど…。短い時間に段取りよく料理することは脳の活性化につながるそうです!!)

「色どり」を考えると自然と栄養もバランスよくなります。特に緑黄色野菜などを使ったおかずのレパートリーを増やしておくことよいのでは…。何年もお弁当を作り続けている方を交え、お互い話をされるとアイデアが広がると思います。「毎日作らなくては…」という義務感ではなく、無理をせず(時には冷蔵でも)、「あなたのために」という思いで準備した食で生徒をしっかり支えてやっていただければ…。そして、それぞれの家にはそれぞれの愛情の形があるように、「それぞれのお弁当」でいいのかなあと…。子どもたちにはちゃんと伝わっていると私には思えます。お互い頑張りましょう。生徒とともに。(家庭科先生より)

アンケートに御協力頂きありがとうございました。楽しく読んで頂けましたか?!

それぞれの御家庭でのエピソードが共感でき、試行錯誤しながらのお弁当作りが目に見えようでした。今回のアンケートが子ども達の食育に少しでもお役に立てばうれしいです。