

梅雨も明け、暑い日が続いていますね！

もうすぐ夏休みが始まります。生徒の皆さんは、部活やクラブでの熱中症対策に十分気をつけて、暑～い夏を乗り切りましょう。

今回のかけはしだよりではかけはし委員会主催の「あいさつ運動」と「食育講演会」・「第1回おにぎりの日」の参加時にアンケート・感想を書いて頂きましたので、ご紹介させていただきます。

かけはし委員会主催の「あいさつ運動」を、5月9日～5月22日に3年生の保護者、7月2日～7月12日までを2年生の保護者の方に参加して頂きました。猛暑の日、雨の日もありましたが、朝のお忙しい時間にご協力して頂きまして本当にありがとうございました。先生方もお疲れ様でした。あいさつ運動を行う事で生徒・先生・保護者の関係が深まり、さらに明るく元気な挨拶が出来る明智中学校になって行けたらいいと思います。

★3年生・2年生保護者の感想★

※同意見はまとめました

- ・生徒から進んで挨拶してくれました。
- ・親の顔(^O^)を見て挨拶してくれる子が多かった。
- ・テンションが低い。 ・声が小さい。
- ・元気に挨拶してくれる子と、元気がない子の差が大きかった。
- ・3年生の子の声が大きくてすばらしい！
- ・去年立ってあいさつした時よりも、元気があって良かった。
- ・顔を上げて挨拶しない。
- ・親が挨拶すれば返すが、自分からはしない子もいる。
- ・年々しっかり挨拶出来るようになって来たように思う。
- ・雨が降っているのに、傘をささない子が多くて気になった。

◎あいさつをすると気持ちがいいですね。あいさつ運動の期間中だけではなく、普段から心温まる挨拶を自然に出来るようになりたいものです。

10月15日から1年生の保護者の方にあいさつ運動を行って頂きますので、ご協力お願いします。

# 6月15日 第1回 おにぎりの日 アンケート回答(生徒)

## ・自分ひとりでおにぎりは作れましたか

	1A		1B		2A		2B		3A		3B		全校	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
出来た	6	11	4	8	8	13	7	6	5	8	7	10	37	56
まあまあ出来た	4	0	5	2	1	0	4	2	0	1	1	0	15	5
出来なかった	4	0	4	0	1	0	1	1	5	0	2	0	17	1
おにぎりでないものにした	1	0	0	0	2	0	0	2	2	3	2	2	7	7

## ・片づけはひとりで出来ましたか

	1A		1B		2A		2B		3A		3B		全校	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
出来た	4	3	3	4	7	2	5	2	4	6	1	5	24	22
少し手伝ってもらった	2	4	2	4	3	3	4	4	0	1	0	4	11	20
出来なかった	9	4	8	2	2	8	4	6	8	5	11	3	42	28

## ・おかず作りはチャレンジしてみましたか

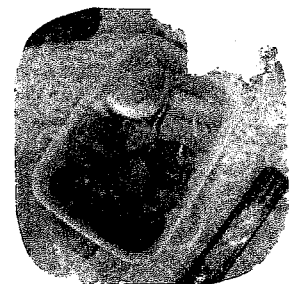
	1A		1B		2A		2B		3A		3B		全校	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
作ってみた	4	5	5	4	6	10	9	7	3	6	2	6	29	38
作らなかった	11	6	8	6	6	13	4	5	9	6	10	6	48	32

感想

※同意見はまとめました

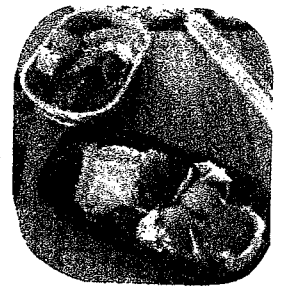
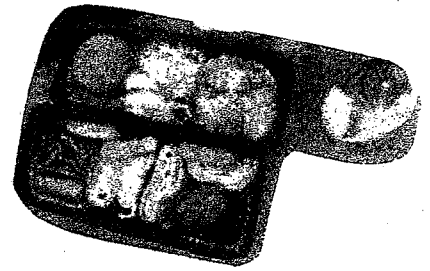
### ★1年生★

- ・おいしかった
- ・うまく作れてよかった
- ・作るのがとても大変だと思った
- ・自分ひとりで作れなかったので次は自分で作りたい
- ・楽しかった、また作りたい
- ・たまご焼きが上手に作れた
- ・おにぎりはー
- ・朝早く起きるのは大変だったけど美味しくできてよかったです
- ・おかずも楽しく作れてつめる事もできました。クラブのおかずも出来る日は自分で作りたい
- ・大変だったけど最後まで作れました
- ・お母さんにほぼやってもらった
- ・作るのを忘れてしまった。めんどくさい
- ・三角形に握るのは難しかった
- ・次はおかずも自分で作ってみたい
- ・早く起きて自分で作れる機会があつていいと思った
- ・いつもお弁当を作ってくれる家の人の大変さが少しわかった



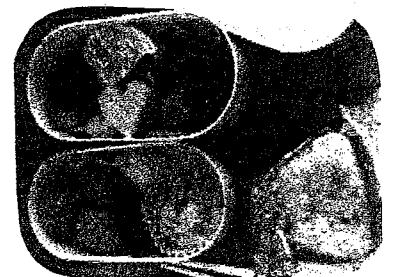
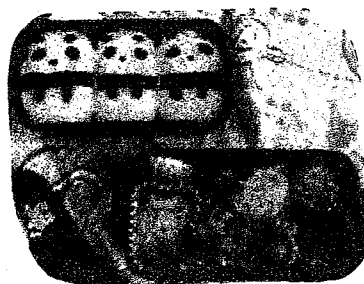
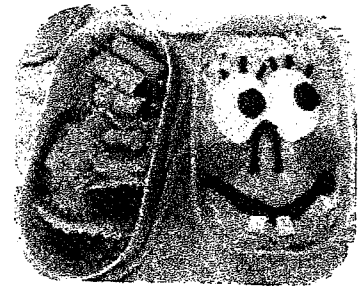
★2年生★

- ・ふだん作らないので良い機会になったと思う
- ・しっかり作れた
- ・早起きはきつい
- ・次はいろいろ作れるようにしたい
- ・とても大変だという事がわかった
- ・お弁当作りにチャレンジできるからすごく楽しいです。また作りたいです
- ・友達のお弁当を見るのも楽しみでした
- ・親の大変さがわかりました。母と協力して楽しくできてよかったです
- ・美味しく出来てよかったです
- ・難しかった
- ・楽しく作れた
- ・次はお弁当づくりをしたいです
- ・お弁当も自分で作れました
- ・早く起きるのは大変だけど、作るのは楽しかった
- ・次はもう少し作れるようにしたいです
- ・ふだんあまりつくらないので下手だけどつくれて良かったです



★3年生★

- ・楽しかった
- ・いつも上手に作っているお母さんはすごいと思った
- ・おにぎりの作り方がわかった
- ・大変だった
- ・自分で作る事は大切だと学べた
- ・一人で作って片づけるまでは大変だと思った
- ・順番にうまく作れるようになっていたと思った
- ・つまらなかった
- ・料理には手順が大事だなと思いました
- ・次は片付けもしたい
- ・楽しかった。また作りたと思った
- ・もうお弁当の日はなくてもいいと思った
- ・料理の勉強にもなるし、親から自立した時のための勉強にもなるとおもうので、これからも続けていった方が良い活動だと思いました
- ・お母さんの大変さがわかったし、将来にとってもいい経験になったと思う
- ・次はもう少し難しいものに挑戦してみたい



# 『親子で聞く食育講演会』

# アンケート回答(生徒)

## ・本日の食育講演会はどうでしたか

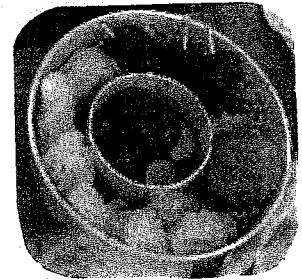
	1A		1B		2A		2B		3A		3B	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
とても参考になった	5	5	2	2	3	5	8	4	3	3	0	2
参考になった	8	6	7	7	6	8	4	7	9	7	10	10
あまり参考にならなかった	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
未提出	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0
未記入	0	0	2	2	0	0	1	0	0	2	0	0
不参加	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### 感想

※同意見はまとめました

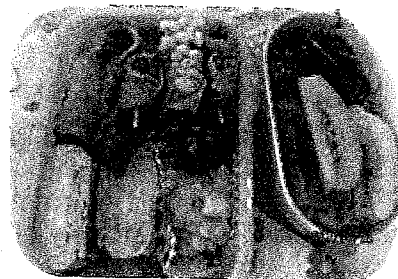
#### ★1年生★

- ・とても参考になりました
- ・あいう体操で30回以上噛むのをやりたいです
- ・食べ物の事がよく分かり楽しかったです
- ・ジュースは飲まない。煮干しを食べたいです
- ・自分でカードを作って30回噛む事を中心にやっていきます



#### ★2年生★

- ・30回以上噛むようにしたいです
- ・とても参考になりました。食事はとても大切だという事がわかりました
- ・これからの生活に生かしていくとともに、周りの人にも伝えて行きたいです
- ・食べ物によって体調が変わるので食べ方にも、食べ物にも注意していきたい
- ・自分の健康を見直したいです



#### ★3年生★

- ・30回噛むように心がけたい
- ・発酵食品を食べるようにしたい
- ・健康の為に何か一つはやりたいです
- ・家族にも教えてあげて全員でやってみようと思いました
- ・野菜も大事な部分を捨てているからしっかり考えて食べたい
- ・朝はパンなのでご飯を食べて健康な体になるように頑張りたい
- ・自分の生活を見つめなおして将来長生きできるようになりたい
- ・食事の仕方、栄養のバランスも分かりやすく教えてくれて、とても参考になりました

親子で聞く食育講演会『すぐやりたくなる 子供の集中力、免疫力を上げる方法』

☆保護者☆ 講演会参加者…84名 感想用紙提出…34名

《本日の講演会は、どうでしたか?》

- ・とても参考になった…21名
- ・参考になった…13名
- ・あまり参考にならなかった…0名

☆感想☆ ※幾つかご紹介します

・お話にあった事を全部実行するのは難しいかも知れませんが、出来る事から始めてみようかと思いました。少し意識をする事で、全然違うんだなと思いました。講演を聞いた次の日から子供が30回噛んで食べるようになりました。

・食べ物でそんなに変ってしまうのがこれからの4週間で試してみたいです。どう変わるのが楽しみです。子供も低体温なので頑張って食生活を変えて行きたいです。とても参考になりました。

・毎日使う調味料を考えようかと思いました。野菜を子供は食べてくれないので、この話を聞いて少しでも食べれるようになるといいなと思いました。とてもわかりやすく話して頂き有難うございました。

・とても熱心なお話で、時間があっという間に過ぎてしまいました。今までもキャベツの芯には栄養があるから捨てないで、とは何となく知っていましたが、成長点があるというのを聞いて、なるほどと思いとても勉強になりました。子供達の成長の為に、自分達の健康の為に菌を毎日とりたいと思いました。

・講師の方の問いかけに返答している姿が、とても良かったと思います。食事で低体温が治り、体温が上がる事で免疫がつく、それによって病気になりにくい。食事が大切なのは分かっているけど、なぜ大切なのかとてもよく分かりやすく熱く語ってくれる事で、親である私も食事を再確認する事が出来ました。

・今まで聞いた講演会の中で一番内容が集中でき、とても勉強になりました。知らない事は怖い事だと思いました。いい話をこの時期に聞いて本当に有りがたかったです。

・食品のラベル表示まで確認して購入した事がなかったので、とても参考になりました。講演会の内容は自分の母親から教わった事が多く、常に頭の片隅にあっても忙しさや手軽さを求めてついつい毎日楽な方へ選択してしまっていた自分への警告にもなりました。

・基本はやっぱり食べる事だと思いました。いりこにしても、野菜も丸ごと、少しずつでも出来そうな事からやりたいと思いました。

・毎朝だるいと言って起きる我が子です。親として、いりこの味噌汁を頑張ってみたいと思います。

・ジュースを冷蔵庫に置いておくのは止めようと思います。

・昨年の講演会を聞いた上で今回の話を聞いて良かったと思います。もう少し時間をとって頂いてゆっくりと聞けたら有りがたかったなと思います。

・子供に普段言っても受け入れてもらえない様な大切な事がわかりやすく教えて下さり有難うございました。何よりも子供達の体を大切に考えて下さって、訴えかける様に話された事が有難かったです。食物が人間の体と心を作っていくという事を改めて感じました。まずは4週間ですね。遠方から来て頂き有難うございました。

・食の大切さは頭では分かっているつもりでも、それを日常生活毎日の食卓に生かす為努力していると言う程でもありません。好きなものを美味しく食す。そして手を抜ける所は抜きたい。それが成長期の大切な子供達にとって悪い事、危険な事と具体的に知る事が出来ました。今日から何をすれば良いかを解りやすく実行しやすく教えて頂き、やる気がわいています。有難うございました。

・バランスよく食べないといけないと思っていましたが、先生の話も分かりやすく取り組むのもやりやすいと感じました。特別な事をする訳ではないので、一つずつでも毎日続けて行けるかなと思いました。

ご協力有難うございました！

＝吉田俊道先生のお話から＝

☆☆30日挑戦！おなか畑の土作り☆☆

- ① 朝はごはん野菜たっぷり味噌汁
- ② 旬な野菜と海（いりこなどの小魚）（野菜は皮・芯まで）食べよう
- ③ 栄養たっぷりご飯
- ④ 毎日菌ちゃんを食べよう
- ⑤ ご飯の前は、はらぺこになろう
- ⑥ のどが乾いたら水かお茶を飲もう
- ⑦ ひと口30回以上噛む
- ⑧ ありがとう、いただきます！と言ってみよう

