



# みずいろ

滋賀県PTA連絡協議会広報紙



78

発行所  
滋賀県PTA連絡協議会  
滋賀県PTA安全会  
会長 和田 安光 先生  
広報委員会  
委員長 吉田 守 男  
印刷 竹田 騰 写 堂

## 朝食ってこんなに重要なんだ!



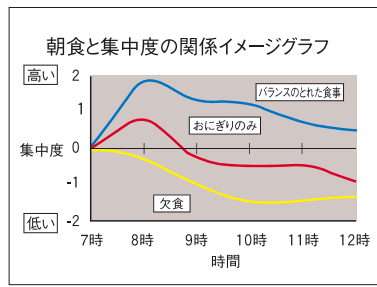
### 早寝・早起き・朝ごはん「食」で成績UP!?

皆さんは栄養バランスのとれた朝食の重要性をどれくらいご存知でしょうか。朝食欠食および朝食のタイムが集中度などに影響を与えるという研究結果が「第61回日本栄養・食糧学会」にて発表されています。

大塚製薬佐賀栄養製品研究所における実験の結果『朝食の摂取が午前中の知的作業に対する疲労感を予防し、集中度を高めて維持し、知的作業効率も高めることを明確に示した。更に、朝食の効果も最大にするには糖質だけでなく、その他の栄養素を含むバランスの取れた朝食を摂取することが重要であることを示唆している。バランスのとれた洋風パン食と市販栄養調整食品では、朝食抜きに比べて体温はよ

り上昇し、集中度は高かった。一方、おにぎりでは、集中度の変動に大きな改善を認めなかった。』とのことです。(大塚製薬HPより)

昨年の全国研究大会みやぎ大会における川島隆太東北大学教授の講演でも、バランスの取れた和食朝ごはん(みそ汁に豆腐、納豆、しやけ、目玉焼き、野菜類等)をしっかりと食べる習慣のある子どもたちは午前中の学習能力が、おにぎりまたはパンにジャムだけや欠食する子どもたちより高いことをデータで示されています。川島教授は次のようなことをお話になりました。(グラフ参照)



● 脳の発達にはブドウ糖が必要ですがそれだけでは不十分です。ブドウ糖を十分に機能させるにはその他の栄養素も必要です。リジン(アミノ酸)も同時に摂取しないと意味がありません。主食におかずを加えたバランスの良い食事を心掛けてください。

● 朝食をとるためには時間が必要です。そう考えれば、早寝・早起きが大切になってくる事は明白です。正常な睡眠のリズムは脳の発達に有効です。

ブドウ糖を摂取できる代表的な食べ物、ご飯やパンなどに含まれる炭水化物ですが、体内でエネルギーに変えるためにはビタミンB1も必要です。更に、頭をしっかりと働かせるためには酸素が必要です。酸素を運ぶヘモグロビンの材料である鉄、蛋白質、そして、ビタミンCもしっかりとることが大切です。私達は朝食習慣が重要であることを深く認識し、子どもたちのために欠食はさせない努力を続けましょう。

第52回滋賀県PTA大会  
平成21年12月12日(土)  
533名が高島市民会館に集う

マキノ中学校プラスバンド部の演奏でオープニング。開会行事の後、表彰式、大会宣言決議、実践発表、講演が行われました。詳細は、2面・3面に掲載。

### 脳を目覚めさせ活動的にする朝ごはんを食べて成績アップ!?

- ① 頭を動かせる、脳のエネルギー源のごはんを。
- ② 体を目覚めさせる、温かいものを。
- ③ 体・脳細胞の素になるたんぱく質を。(卵・豆・肉・魚など)
- ④ 消化の良いものを。
- ⑤ 体の調子を整える野菜を。(ビタミン・ミネラル)
- ⑥ 記憶・学習能力をUPさせる働きのある魚を。(DHA)
- ⑦ 集中力維持・イライラをやわらげる食品を。(カルシウム)

#### 一食に主食・主菜・副菜をそろえよう!

(ご飯・パン・めん) (肉・魚・卵・大豆) (サラダ和え物・汁物など)

副菜

主菜

主食

副菜・汁



料理をしてみませんか?  
継続して行うことで、脳の機能は向上すると言われています。

#### 具沢山豚汁

〈材 料〉  
豚もも薄切り 40g    じゃがいも 1/3 個  
にんじん 20g    長ネギ 10cm  
大根 30g    みそ 大さじ 1 弱  
ごぼう 15g    だし汁 200cc


〈作り方〉  
① 材料を切る。  
② だし汁にごぼう、大根、にんじんを入れて火にかける。  
③ 沸騰したら豚肉、じゃがいもをいれ、10分ほど煮込む

#### 手作りふりかけ

あさりと大根葉のふりかけ、オクラとじゃこのふりかけなど、身近な素材を使って、オリジナルふりかけを作ってみましょう!

〈材 料〉  
じゃこ 20g    白ごま 7g  
糸けずり 3g    塩少々

〈作り方〉  
材料を混ぜるだけ



第52回 スローク 滋賀県PTA大会

楽しもう！夢と希望を育む子育てを語り合おう！親育ちのために

会長あいさつ  
みんなで成長しよう！



和田光生 会長  
生わが子を含めた子どもたち

PTAの原点は、健全な成長のためにできることをやる、ということでしょう。そして、PTA活動をやっていて良かったと思うことは、多くの人々との出会いです。子どもたちのためにという思いは、何も保護者だけのものではなく、地域の多くの人たちがそのために努力している、保護者も同じ思いで、その一員として活動する。そのことを実感できるのが、PTA活動です。

大会宣言決議

大会宣言として、次の6点を決議しました。

- 1 「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に食育と基本的な生活習慣を確立する。
  - 2 虐待やいじめ防止に努めるとともに、自他の生命や人権を大切にす。
  - 3 地域・関係団体との連携を密にして、子どもの安全確保に努める。
  - 4 携帯電話等による問題を把握し、家庭内における適切なルールづくりに取り組む。
  - 5 「びわこタイム」を推進し、豊かな自然に恵まれた郷土を愛する心を培う。
  - 6 会員として自己研鑽に努め、子どもたちを取り巻く環境の変化に対応する。
- ……以上のPTA活動を推進します。



す。活動を通じて絆が深まれば、これは楽しい仲間の和が広がったこと。人生の出会いはいろいろあり、楽しい出会いもあれば苦しい出会いになる出会いだつてあります。PTA活動も楽しいことばかりではないかもしれせん。お互いの意見が対立したり、思うように協力が得られずいらだつこともあるでしょう。でも、大きな思いはみんな同じはずです。

変化や刺激は、いくつになつても大切な成長の糧です。子どもを育てるといふ楽しみの中に、PTAという場がある、このチャンスを生かしてみんなで成長していきましょう。それは未来にきつと生きるはずです。子どもたちにも、そして自分自身にも。

記念講演

演題 子どもが危ない



山本 健治氏 (フリーライター)

今こそ親と周りの大人が

本日の保護者に

「家庭における子どものしつけ力がおちている」と問題提起され、ご自身の清掃ボランティア活動を通しての子育て論をお話されました。

掃除を一生懸命やると、その場所がきれいになるだけでなく自分の親切玉が磨ける。ゴミがどこにあるかという目線は発見玉につながる。掃除は続けてやることに意味がある。だから継続玉を磨くことになる。

今回は特に「自問掃除」についてのお話が印象的でした。

「こんなに汚れたままでいいのだろうか。」「自分のこの掃除の仕方ではないのか」掃除をしたくない子には無理にそうじさせなくていい。「今日はなぜ掃除をする気になれないのだろう」と自問させることをその時間の仕事と認めれば良い。その子はきつといい答えを出すと信じていることが大切である。自問掃除をすることできつと、がんばり玉や友情玉が生まれるだろう。

最後に、まとめとしてお話しいただいた「あいうえ

「かきくけこ」が心に残りましたので、読者のみなさんにも紹介します。

あ 明るく挨拶できる  
い 生き生きと走り回って遊べる  
う キウキウと勉強する笑顔で毎日が送れる  
え おかげ様・お互い様という気持ちを持つ  
お そんな子どもを育てよう

また、掃除は「かきくけこ」の心を育てる。

か 大人が一生懸命している姿を見れば子どもは、感動し感謝する。

き 掃除することによって、気づき・気配りができる子どもになる。

く 掃除は、苦勞を厭わない心を磨き、工夫する力をつける。

け 継続する力がつき、謙虚な気持ち芽生える。

こ 心を合せることの大切さが分かり、自分の心を磨くことができる。

滋賀県PTA連絡協議会

園児・児童・生徒

24時間総合保障制度

本制度は滋賀県PTA連絡協議会加盟の国公立の幼稚園・小学校・中学校に在籍する園児・児童・生徒の保護者に加わっていただいております。この制度はお子様の不測の事故による通院や入院、過失による第三者の身体に傷害を与えた場合や物損による損害賠償に備える制度です。

平成21年12月現在で、527名の皆様にご加入いただき、より有利な条件となる1万名までとわずかなことになりました。毎年、事故件数も増加の傾向にあり、特に損害賠償では、体育館の強化ガラスや第三者の車両等の損壊による高額な請求に活用され喜んでいただくことができました。

【新規加入手続】  
現在、未加入の方、又は幼稚園に入園、小学校・中学校に入学される方は、4月上旬に学校で配布していただく「加入依頼書」に記入、捺印のうえ4月27日(火)までに投函してください。保険料はご指定いただく口座より引き落としとなります。

【自動継続】  
一旦加入して頂きますと卒業されるまで面倒な手続きは不要で6月28日(月)の口座振替日に保険料の引き落としをさせていただきます。

【変更・継続停止・脱退】  
加入プランの変更、住所変更などありましたら「加入依頼書」に変更事項を記載のうえ、投函してください。都合により脱退される

【年間保険料】

Aプラン	Bプラン	Cプラン	Dプラン
12,080円	10,080円	8,080円	6,080円

※上記保険料には80円の制度維持費が含まれています。

引受保険会社  
(幹事保険会社) 東京海上日動火災保険会社  
(非幹事保険会社) AIU 保険会社

お申込み・お問い合わせ

滋賀県PTA連絡協議会  
園児・児童・生徒24時間  
総合保障制度事務局

☎0120-577-415

受付時間 9:30~17:00 (土・日・祝日を除く)  
〒520-0051

大津市梅林1丁目15番30号 林ビル2F

ホームページ

http://www.jungle.or.jp/shigaken-pta/

### 七歳になりました

草津市立淡川小学校 PTA

淡川小学校が開校して七年、私たちのPTA活動も多くの人のお力を借りて成長してきました。

◆「ふれあいまつり」子どもたちは、学習の取り組みを堂々と発表し、みんなで讃えます。お昼からは模擬店で、活動ブースや体験コーナーで笑顔の交流が広がります。PTAは企画運営や、手作りおもちゃの創作体験コーナー作りで奔走しました。今年は準備が整ったところ、まつりが中止になり、残念でした。

◆「三世代の集い」学校行事に合わせて、高齢者と一緒になって集い会をしています。手品・講話・歌・寸劇・漫才など、様々な素材で人権について学びます。今年、初めて六年生も参加し、一緒に考える時間となりました。

◆集うピオトープ  
開校のとき、一年かけて作り上げたピオトープ整備・運営の一部を、PTA事業にしています。知らなかった命に出会い、感激しています。◎これからもよろしくお願います。



### 子どもと共にを合い言葉に

高島市立安曇川中学校 PTA

ツールドびわ湖二年生がびわ湖北湖150kmを一泊二日で自転車走破。

この行事が始まって六年になるが、コースについては前年同様というわけにはいかない。工事箇所や休憩場所を毎年チェックし、ルート确保安全を確保する。一学期から準備を始め、暑さの厳しい夏休み、二回の試走を実施する。体力に自信のある人は、子どもに負けじと一緒に自転車走破。子どもの頑張り、直接応援する人は、交通立ち番。料理に自



信のある人は三百人分の豚汁づくり。ゴールのあとの一杯はまた格別の味。延べ百人以上のPTA会員の協力で、今年も無事終了。子どもたちの充実感あふれる顔に私たちの成長を感じた。

地区懇談会、交通立ち番、PTA新聞、研修講座開設、リサイクル活動、親子ふれあい清掃など、委員会の活動も活発である。

今後子どもと共に、大きく成長していく明るく元気なPTAであり続けたいと思う。



### 実践発表

#### 高島市立マキノ北小学校PTAの取り組みを聞いて

マキノ北小学校PTA会長 長上田勇氏による「地域とともに、育もう、行動しよう」というテーマでの実践発表がありました。

マキノ北小学校は、児童数26名、会員19戸という少ない人数での活動ですが、地域の方々の



協力を得て、みんなで力を合わせて、地道に頑張っておられる様子を発表されました。

普段の子どもの「あいさつをよくする」「何事にも真面目に、全員が一生懸命に取り組む」「上級生が下級生を指導する」様



### 北小学校滋賀教育の日

北小学校滋賀教育の日の取組も発表されました。早朝からリサイクル活動、学習参観、お父さんの料理教室など盛りだくさんの内容でした。

その他にも、田植え、プール掃除、運動会などの行事も



子が、写真等を通してよくわかりました。少人数だからこそ、全校での取り組みが印象的でした。

また、「マキノ北小学校滋賀教育の日」の取組も発表されました。早朝からリサイクル活動、学習参観、お父さんの料理教室など盛りだくさんの内容でした。

その他にも、田植え、プール掃除、運動会などの行事も



東京海上日動は、1999年度からNGOをパートナーに、地球温暖化の抑制に役立つマングロープの植林をはじめました。それから10年、「海の森」は5,000haを超える面積にひろがりました。マングロープ「海の森」づくりは、東京海上日動が地球の未来に向けた保険。100年間植林を継続することを目指し、取り組んでまいります。

\*「マングロープ植林行動計画」「財団法人オイスカ」(1999年度～)「国際マングロープ生態系協会」(2009年度～)

東京海上日動火災保険株式会社  
東京都千代田区丸の内1-2-1 〒100-8050  
☎0120-868-100 午前9時～午後8時(平日、土日祝とち) <http://www.tokiomarine-nichido.co.jp/>

社団法人 日本PTA全国協議会推薦

安心へのたしかなまもり

# こども総合保険

引受保険会社

- 24時間さまざまなケガの補償
- 扶養者の方の万一の場合の補償
- 日常生活上の賠償事故の補償
- 傷害保険金
- 育英費用保険金
- 賠償責任保険金

東京海上日動火災保険株式会社  
〒100-8050  
Tel:03-3216-6611 (代表) <http://www.aiu.co.jp/>

AIU保険会社は「滋賀県PTA連絡協議会の園児・児童・生徒24時間総合保障制度」の引受保険会社(非幹事)です。  
承諾番号 (A-700002)

☆**中学校との連携**  
 小学校で実践している食に関する指導を中学校に

- ・世界味めぐりの日
  - ・全国味めぐりの日
  - ・滋賀郷土料理の日
  - ・筋肉もりの日
  - ・おなかすっきりの日
  - ・血液パワーアップの日
  - ・カミカミ給食
  - ・セレクト給食
  - ・野菜鍋給食 等々
- さて、どんな献立なのでしょう。興味深いですね。

☆**守山市の特色ある献立**  
 学校給食の充実はもとより、東北大学の川島隆太氏や大塚製薬佐賀栄養製品研究所が提唱の「バランスの良い朝ごはん」をまさに実践されている内容に大きな感動を覚えました。

### 第60回全国学校給食研究協議大会 守山市立守山小学校の実践発表より

テーマ「食を身近に感じる豊かな心と体を育む子どもを目標として」

うつなぎ活かしていくのかわか  
 を検討し、小学校の栄養教諭・栄養職員が中学校で指導を行った。中学校教諭も技術・家庭科で「バランスの取れたお弁当」などの研究授業を行っている。

☆**地場産物の活用**  
 学校給食における地場野菜の活用率は10%を下回っていた。話し合いを重ねたところ、給食用の野菜を作付する農家も出てきた。今では地場野菜の活用率が20%を超えるまでになった。さらに、週3回の米飯給食では、委託炊飯にも関わらず守山産米を使用することが可能になった。このことは、子どもたちの食に対する意識を変え、残食の減少にもつながっている。

☆**守山小の子どもの変容**  
 「給食」を教材とした学習を充実させることにより、児童は自分の食生活を直視し、自分で調理して食べる喜びを味わい、食への関心を一層高めている。また、学校で学んだことを、家庭で実践し、家族に喜んでもらえることが大きな励みにもなっている。

アンケートの結果から、現在5年生の児童の朝食内容と、その子の2年生の時の朝食内容を比較すると、

主食と飲み物のみ 54% ↓ 26%  
 主食とおかずと飲み物 28% ↓ 58%

このようにバランスの良い食事が浸透しつつあることは大きな成果です。

## 平成21年度 受賞に輝くかたがた

(敬称略)

- ◎**優良PTA文部科学大臣表彰**  
 栗東市立金勝小学校PTA  
 竜王町立竜王中学校PTA
- ◎**日本PTA全国協議会会長表彰**  
 〈団体の部〉  
 彦根市立稲枝小学校PTA  
 高島市立マキノ北小学校PTA



- 〈個人の部〉  
 小巻おさみ 津市 松浦 洋子 野洲市  
 今庄 和子 長浜市 深水 康博 湖南市

- ◎**近畿ブロックPTA協議会会長表彰**  
 〈団体の部〉  
 大津市立和邇小学校PTA  
 草津市立山田幼稚園PTA
- 〈個人の部〉  
 伊勢田小夜子 大津市 青谷 明美 高島市  
 種村佐智夫 彦根市 小川 勝治 高島市  
 相間 芳和 栗東市 田中 寛 東近江市  
 山本 修 湖南市

- ◎**滋賀県PTA連絡協議会会長表彰**  
 〈団体の部〉  
 草津市立淡川小学校PTA  
 高島市立安曇川中学校PTA
- 〈個人の部〉  
 小巻おさみ 大津市 重田 剛 近江八幡市  
 岡崎 正彦 彦根市 新木 英樹 高月町  
 種村佐智夫 彦根市 竹内 崇浩 木之本町  
 西尾 貞司 長浜市



- ◎**「早寝・早起き・朝ごはん」  
 県民運動ポスターコンクール**  
 〈滋賀県教育長賞〉  
 平野 駿 大津市立大石小学校  
 黒田 幸作 愛荘町立愛知中学校
- 〈滋賀県PTA連絡協議会長賞〉  
 竹山 笑加 彦根市立城北小学校  
 中原 茜 近江八幡市立八幡東中学校
- 〈滋賀県家庭教育支援協議会長賞〉  
 高盛 唯乃 甲賀市立伴谷小学校  
 生駒 莉沙 彦根市立稲枝中学校



### コラム すいじせんたくかじおやじ

「早よ起きや〜」朝食をつくりながら叫ぶ。我が家の毎朝の風景である。三食はもちろんお弁当もすべて私の手作りである。我が家では「お袋の味」ならぬ「親父の味」なのである。PTAの会合などでこの話が出ると「いいわねえ〜」なんて言われるが「隣の畑は、よく見える。」と思っている。私は、炊事はするが、掃除、洗濯はまるで駄目。いつも、妻に迷惑をかけている。

ある新聞の調査「子育て「夫婦同等に分担すべきだ」74%」とあった。また、今の社会で、親が子どもに身につけさせるべきものは何か?という問いに「思いやりや協調性」53%で一位とあった。「思いやり」とは、相手の気持ちになって考えること。「協調性」とは、色々な思いがあってもお互いが譲り合い、共通の目標に向かって歩み寄ること。」と辞書に。

家庭の仕事は、「炊事・洗濯・掃除・子育て」だ。子育てだけ同等に分担は、いかなものか。「親の背中を見て育つ」というのが、家族の幸せに向かって、夫婦お互いが譲り合ってやれることをやっていく、家の中で頑張っている親の姿を子どもに見せる。これが、一番の教育なのではないだろうか。

(やっってる親父より)

\*\*\* PTA安全会より \*\*\*

PTA行事参加中に事故が起こったら…  
 各単位PTAを通じ下記へご連絡ください。

**AIU保険会社**  
 取扱代理店  
**(株)アーク・スリー・インターナショナル**  
 〒520-0051 大津市梅林1-15-30 林ビル2階  
 TEL (077)527-6823 FAX (0120)527-606  
 (平日:9時30分~17時まで)

滋賀県PTAホームページ <http://www.jungle.or.jp/shigaken-pta/>

## アンケート調査ご協力をお願い

皆さんの声をお聞かせください!

県PTAの広報委員会では広報紙「みずいろ」をより身近なものにするためにアンケート調査を行いますのでご協力よろしくお願いいたします。

アンケート調査の回答方法  
 県PTAホームページ:  
<http://www.jungle.or.jp/shigaken-pta/>  
 を開いて、質問項目にお答えください。  
 平成22年3月31日までに、ご回答をお願いします。

「元氣の出る色紙」プレゼント!

ご協力いただいた中から抽選で3名の方に、県PTA大会でご講演いただきましたフリーライターの山本健治氏のメッセージ入りサイン色紙をプレゼントさせていただきます。

※個人のアドレス・調査データにつきましては、秘密を厳守し、他の目的には利用しません。