



## 家庭教育セミナー シーズン2を開催しました！

今年度もPTA成人教育部主催の家庭教育セミナー講師を務めさせていただきました！セミナー開催にあたり、「免疫力が上がる食事について知りたい」というリクエストをいただいておりますので、今年度はテーマを「元気に過ごす食事の秘訣」として話をさせていただきました。簡単にセミナーの内容を紹介いたします。（写真データをいただき忘れる痛恨のミスをしました！写真で様子をお伝えできないのが残念）

### 【食育、体験してみませんか？ —ベジバトしようぜ!—】

2年生用食育教材「ベジバト！」と「ベジバト！VER. 2」を体験していただきながら、野菜のもつ免疫機能について考えていきました。大人もベジバトを体験すると「干しいたけにこんなパワーが？意外」「青じそ強すぎる」と大変盛り上がってくれます。あっという間に場が和むベジバト。我ながらいい教材を作りました。

このベジバトカードの中の「かぜコンコンに対する力」のランキングをもとに、免疫機能を高めるための食べ方について考えていきました。ポイントは「強い野菜だけを食えばいいのか」ということです。

青じそを大量に食べることは難しいですが、白菜は容易にたくさん食べられます。一見強い力をもっていない野菜でも、量を食えば力は強くなり、色々な野菜を組み合わせることで体内に取り入れられる力は増えていきます。また、野菜を組み合わせる利点は、栄養面だけではなく、にんにくのように、入れることで料理の香りや味わいに影響を与える野菜もあります。カラフルな野菜を組み合わせれば料理にいろどりが加わり、おいしそうに見えます。野菜がもつ力の違いを理解して、上手に組み合わせることで食べてほしいと思います。



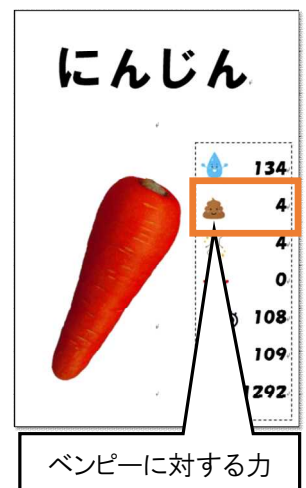
### ！家族で元気！のススメ！

色々な野菜を組み合わせ、味も見た目もおいしく、免疫機能を高めよう！

### 【質問 ベジバトの中で免疫機能にかかわる力は、どれ？】

もう一つ免疫機能に関わる力、それが「ベンピー」に対する力です。赤ちゃんの頃は把握していた排便リズム。今でも把握していますか？腸管には体全体の半数以上の免疫細胞が集まっています。腸内環境を整えることは、免疫機能を高めることにつながります。

「ベンピーに対する力」のランキングをもとに、食物せんいを多く含む野菜のとり方を考えていきました。私のおすすめ食品「ごぼう」と「切り干し大根」の魅力を伝え、毎日の食事にちよっとプラスして食物せんいの量を増やす方法を紹介していきました。また、プロバイオティクス(腸内環境を改善してくれる菌とそれを含む食品のこと)には色々な種類があり、自分に合った菌を見つけることが、腸内環境を整える上で大



切ということをお話しました。食物せんいとプロバイオティクスと一緒にとれば、さらにパワーアップ。食べる時はぜひ一緒にとるようにしてください。

## ！家族で元気！のススメ2

### ！食物せんいとプロバイオティクスで腸内環境を整えて、免疫機能を高めよう！

多くの方がうなずき、熱心にメモを取りながら聞いてくださったのが印象的で、関心の高さがうかがえました。セミナー後、「PTAの広報取材のために、期待せずに参加しましたが、とても楽しかった！」とうれしい声を聞かせてくださった方もいらっしゃいました。セミナーアンケートには、参加者全員から「参加してよかった」と回答していただき、うれしく思っております。セミナーの感想の一部を紹介させていただきます。

「子どもから聞いていたベジバトが体験できてよかった。野菜食べてないなーと思いました。食べます！」

「野菜のもつ栄養を知ることができ、後回しにしがちだった朝食に野菜を使うことを実践していきます」

「乾物が色々使える。いつものごはんにちょっと足すだけでも違うので頑張ろうと思った」

このほかにも、「友田先生の企画力、食育への情熱がすごいなと思いました」「前のめりにセミナーに参加できました」などというありがたい言葉をいただきました。

食育を進めていく上で、学校と家庭の協力は不可欠です！これからも家庭でも「楽しく食育」に取り組めるようなアイデアを発信していきたいと思っております。参加者の皆様、準備等でお世話になった役員の皆様、ありがとうございました。



## 【お知らせ】個人懇談で来校した際には、ぜひ玄関ホールにもお立ち寄りください♪

個人懇談会開催期間に、玄関ホールに「食育相談所」を開設します。家での食事のこと、給食のレシピリクエストなど気軽に話しに来てください。家庭教育セミナーで配布したおすすめ給食レシピも用意しておきます。

また、熊の前給食グランプリの候補献立から惜しくも外れた献立も掲示します。どの献立も家庭で作りたいくなるものばかりです。さらに、ホールに設置してあるテレビで6年生が考えたオリジナル食育ソングのミュージックビデオをはじめ、今年度放送した給 Tube も流す予定です。時間がありましたら、ぜひお立ち寄りください。



— 思い立ったら即行動 —

## 給食こぼれ話

「じゃことだいのかみかみフライ」は、昨年度の家庭教育セミナーでも保護者の方に試食してもらった、かみこたえがあり、カルシウム豊富なおすすめ給食献立です。先日、この献立が給食に登場しました。放送で、かみこたえがあること、カルシウムを多く含むので、牛乳が飲めない子は積極的に食べてほしいことを伝えました。

その日の給食終了後、児童が「レシピがほしいです」と言いに来ました。話を聞くと、牛乳を残すことはないけれど、あまり得意ではないこと、でも大きくなりたいたいからカルシウムをしっかりとりたいたいことを教えてくれました。給食時間中の放送は、原稿も用意せず、私が即興で1〜2分ほど話す簡単なものです。でも、子どもたちはよく聞いてくれてるんですね。

放送を聞き、自分の成長のために家でも食べたいと考え、すぐにレシピをもらいに来る…その考えと行動力、すばらしいなと感じた出来事でした。レシピを活用して、家でもかみかみフライを楽しんでくれるといいなと思いました。

余談ですが、担任の先生を通じて該当児童にレシピを渡してもらったところ、クラスみんなが欲しがったそう。みんなレシピをもらいに来るの遠慮しているの？と思った友田でした。

