

就学前から中学校まで

あだち

食のスタンダード

始まります！

あだち 教育 だより

発行日 平成 29 年 7 月 12 日
発行 足立区教育委員会
編集 教育政策課

NO. 68

「ぼくの小松菜、大きくなりますように」。

区の123保育施設では、子どもたちが小松菜を種から育てる機会を設けています。ねらいは、野菜に親しみをもってもらい野菜好きになってもらうことや栽培・収穫・調理という一連の体験を通して「食」への意欲を育てること。

調理を体験した子どもたちからは、「自分で作ったらいつもより野菜がおいしく感じた」という声。

区では、就学前から中学校卒業まで段階に合わせた内容で食育を推進し、望ましい食習慣の形成に努めていきます。



ぼくの作った小松菜
大きく育ったよ。

中学校3年生までの食生活が未来の自分を守る！

区の調査(※3ページ欄外を参照)により、朝食を毎朝食べない子どもは学年が上がるにつれて増加傾向にあることや、大人も朝食を食べていない割合が高いことが分かりました。

子どもの時期から、望ましい食生活を習慣化することが、将来の健康につながるため、区では学校や保育園・幼稚園などで取り組む「**あだち食のスタンダード**」を策定。これをもとに、さまざまな場での食育を推進して、中学校卒業までに**3つの実践力**の定着をめざします。

ご家庭においても、お子さまの食生活を一緒に考えてみませんか。

実践力 1

1日3食野菜を食べるなど望ましい食習慣を身につける

小・中学校

野菜を食べよう！ 野菜から食べよう！

学校給食では、「ひと口目は野菜から」食べるようにするとともに、毎月給食で旬の野菜を味わう「野菜の日」や、よくかんで食べることを意識する「8(歯ち)がつく日はかむカムデー」、 「1日の野菜摂取量の推奨が一目でわかるポスター」などを通して、「野菜を食べよう！野菜から食べよう！」を進めています。

実践力 2

栄養バラ 食事を選

中学校

自分で献立を考

生徒一人ひとりが、それぞれワークシートを活用して、1日3食分の献立を考え、食品群別摂取量の目安を用いて栄養チェックし、その後、栄養素の過不足分を修正する学習を行うことで、栄養バランスのよい食事の計画が立てられるようになります。



私たちのもりもり献立をたてよう！

献立名	食品群	1群		2群	
		魚	肉・卵	豆・豆腐類	牛乳・乳製品
魚の照り焼き(かつ)	生けけ	070g			
ごはん	ごはん			050g	
みそ汁	みそ汁				
七か子大根の煮物	わかめ			020g	
	小豆				
	すっき				

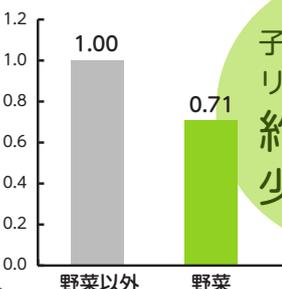
みんな
知ってる？

知識

野菜から食べると

1. 肥満予防に！

食事を野菜から食べる子とそうでない子の過体重(肥満)リスクの比較



子どもの過体重
リスクが
**約3割も
少ない！**

平成27年度子どもの健康・生活実態調査より

2. 糖尿病予防に！

食物繊維が炭水化物(糖質)の吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急上昇を抑えて血管を守り、糖尿病を予防します。

Information

- ◆あだち食のスタンダード
- ◆親子de食育レッスン

学務課
地域文化課

おいしい給食担当
ギャラクシティ支援担当

☎ 3880-5427
☎ 3880-5701



食のスタンダード

3つの実践力
学校で高めています

ンスのよい 択できる

えよう!

ここから
はじめよう

これまで野菜と
縁がなかった人は…



カップめん

+



野菜サラダ



おにぎり

+



野菜スープ

コンビニやスーパーで食事を
購入するときは、野菜のおか
ずも一緒に選びましょう!

実践力
3

簡単な料理を 作ることができる

小・中学校

準備から盛りつけまで
自分で調理しよう!

調理実習では、一連の調理作業を一人ひとりが行うことで、中学校卒業までに、「ご飯が炊ける、インスタントに頼らずみそ汁が作れる、目玉焼き程度のフライパン料理ができる」という基礎的な調理技能を全員が身につけられるようにします。

夏休みは親子で調理をするチャンス！
お子さまが上手に作れたらたくさん
ほめてください。



みんなで洗米♪全員がご飯を炊けるようになるぞ!

ギャラクシティで調理しよう!

親子de食育レッスン

「苦手野菜を使ったチンジャオロースをつくろう」

日時▶2017年8月16日(水) ①11:00~12:30 ②14:00~15:30

場所▶ギャラクシティ とんがりキッチン

対象▶4歳~小学3年生までのお子さまとその保護者(各1名で1組)

定員▶各回8組16名 参加費▶1組1,000円

申込▶事前申込制 7月22日(土)から 電話(5242-8161)で受付開始

information

【区の調査結果】

※朝食を毎朝食べない子どもは小学2年生で6.7%、小学6年生で10.0%、中学2年生で17.0% (平成28年度子どもの健康・生活実態調査)

※18~39歳で、朝食を食べないことが週3日以上ある人は男性で34.1%、女性で19.1% (平成27年度40歳前の健康づくり健診結果)

こんなに夏の遊び場

小・中学生向け

大学生のお兄さん、お姉さんがみんなの宿題をお手伝い！

区では、子どもたちが安心して過ごせる場所さまざまな体験活動や交流もできる「子どもの夏休み限定スポット」もありますので、ご利用

夏の宿題応援教室

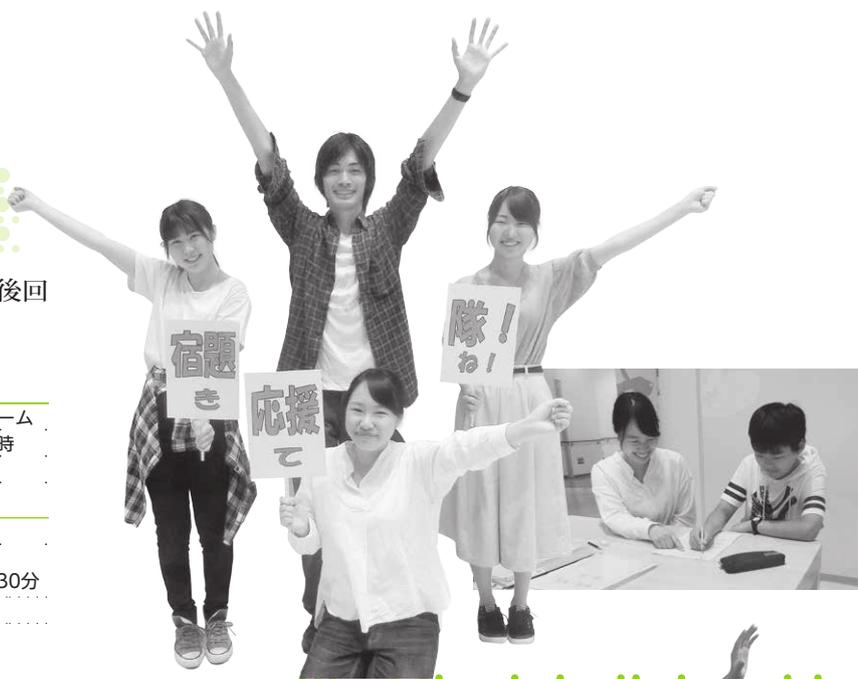
場所 ギャラクシティ
飛鳥未来高等学校綾瀬キャンパス

夏休みは楽しいことがたくさんあり、ついつい宿題を後回しにして、困ってしまったことがありますよね。

そんなときは、宿題応援隊と一緒に勉強をしましょう！

ギャラクシティ	住所	栗原1-3-1 地下2階Gがくえんクラブルーム
	日時	8月1日(火)~8月31日(木) 午後3時~午後6時
	対象	小・中学生
	持ち物	宿題、筆記用具

飛鳥未来高等学校 綾瀬キャンパス	住所	綾瀬2-30-6 4階
	日時	8月1日(火)~8月31日(木)の間の 毎週水曜日と土曜日 午後3時30分~午後6時30分
	対象	小・中学生
	持ち物	宿題、筆記用具



中高生向け

使い方自由自在の居場所！

ふらっとろスペース

場所 飛鳥未来高等学校綾瀬キャンパス
佐野地域学習センター内
新田地域学習センター内

「今日は部活も休みだし、家にいてもやることがないなあ」と思っている中学生・高校生のみなさん！

足立区にはふらっと遊びにきて、自分たちの好きなことをして過ごせる「ふらっとろスペース」があります。

会場には、室内ゲーム(トランプ、ウノ、ボードゲームなど)やスポーツ(バドミントン、卓球、テニスなど)ができる道具も用意していますので、手ぶらで気軽に遊びに来てください。

綾瀬	住所	綾瀬2-30-6 4階
	会館時間	毎週水曜日と土曜日の午後3時30分~午後6時30分
佐野	住所	佐野2-43-5
	会館時間	第1・3土曜日の午後4時~午後7時
新田	住所	新田2-2-2
	会館時間	毎週水曜日と日曜日の午後3時~午後6時



Information

- ◆ふらっとろスペース、夏の宿題応援教室 青少年課 青少年・家庭教育係
- ◆児童館 住区推進課 指導相談係
- ◆生涯学習センター、地域学習センター 地域文化課 学習事業係
- ◆足立区リサイクルセンターあだち再生館

☎ 3880-5273
☎ 3880-5868
☎ 3880-5467
☎ 3880-9800

あるよ！ 学びの場！

として、地域の方々の協力を得て、「居場所づくり」に力を入れています。ください。



主に小学生向け
(0～18歳まで)

長時間遊びたい人、あつまれ！ 児童館

児童館では、夏休み中も午前9時から午後6時まで遊べます。さらに、52カ所の児童館では夏限定のお化け屋敷、木工工作などの行事も用意して、子どもたちを待っています！



↑
夏休み木工教室
(鹿浜いきいき館児童館)



詳細は各児童館にお問い合わせください。

足立区 児童館

で

検索

NEW 小・中学生向け

涼しい学び場！ 夏の自習室



場所 足立区リサイクルセンター あだち再生館

今年の夏休みから再生館2階学習室を自習室として開放します。涼しい自習室で勉強しませんか。

住所▶中央本町2-9-1
期間▶7月21日(金)～8月31日(木)の午前9時～午後5時
(期間中の休館日：7月24・31日、
8月7・11・14・21・28日)
対象▶小・中学生

小・中学生向け

穴場スポット！ 夏休み！涼しい子どもの フリースペース



場所

生涯学習センター
地域学習センター

各学習センターでは、読書、勉強、おしゃべりができるフリースペースを提供しています。

夏だけの学びや遊びのイベント開催！

昔遊びと工作の体験「親子フェスティバル」

昔遊び(ベーゴマ、コマ回し、けん玉、竹とんぼ作り、竹馬、射的など)の面白さ、奥深さを味わおう！

場所▶花畑地域学習センター
日時▶7月30日(日)午前10時～午後3時
対象▶どなたでも
費用▶無料



夏休みファミリーランド (イベントランド)

ちぎり絵や飛び出すカード、ランチョンマット作りが体験できます。

場所▶鹿浜地域学習センター
日時▶8月1日(火)【ちぎり絵】、8月8日(火)【ランチョンマット】
8月22日(火)【飛び出すカード】 各午後2時～午後4時
対象▶小学生以上
定員▶各20名
費用▶ちぎり絵 1回100円
飛び出すカード、ランチョンマット 1回50円

詳細は各学習センターにお問い合わせください。

足立区 生涯学習センター・地域学習センター

で

検索

このページの詳細や、子ども食堂など
そのほかの「夏休み中の子どもの居場所」
情報は区のホームページをご覧ください

足立区 子どもの居場所情報

で

検索

火事

地震

水害

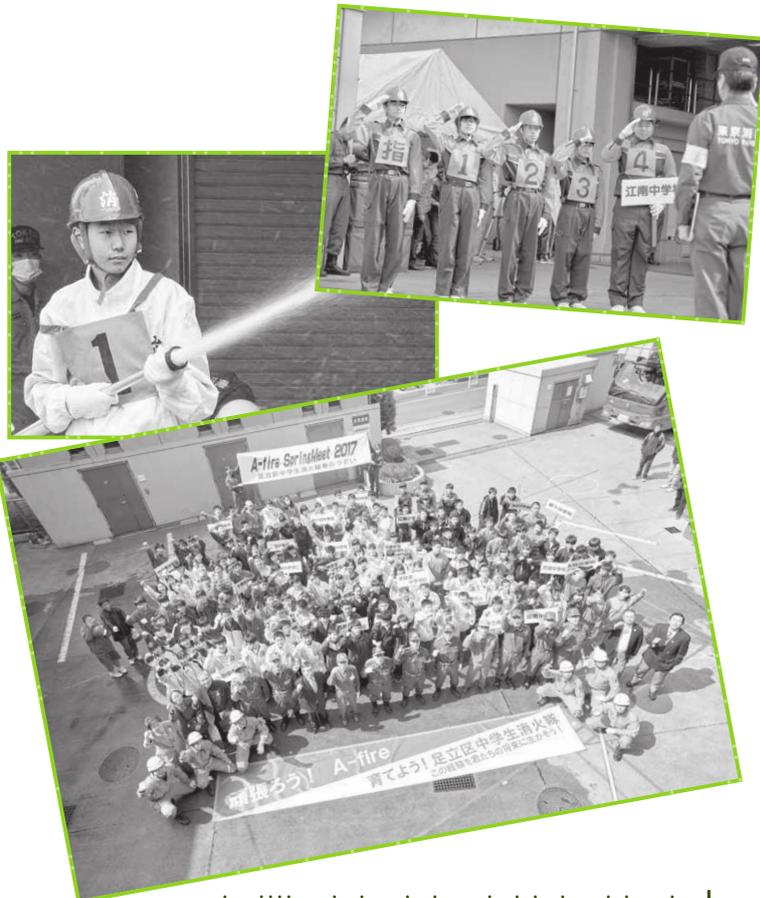
災害から地域を守る

中学生消火隊が初の合同訓練！

本年3月12日、足立消防署にて中学生消火隊が日ごろの成果を披露する初の合同訓練「A-fire SpringMeet 2017」が開催されました。私立中学を含む区内全37中学校のうち、現在26校で結成されている中学生消火隊。当日は21校から32チームが参加しました。

D級ポンプを使用した放水訓練や安全確保訓練を実施した隊員たちは、「普段と違った環境で緊張したけれど、いつも通り放水できた」「ほかのチームの動きが参考になった」と話すなど、収穫の多い訓練となった様子です。

区では、平成30年度までに区内全中学校で消火隊の結成をめざしています。未来の防災リーダーとして活躍できる人材を育てるとともに、防災意識の向上を図ることが目的です。消防署や消防団のご協力のもと、指導・育成を図っていきます。



子どもと、地域と、お隣と！ 家庭的保育(保育ママ)自主的防災訓練

「災害が起きた際に、0～2歳子どもたちを安全に避難させられるように」と保育ママの石鍋さんいしなべが自ら企画し、区の災害対策課とともに起震車と煙体験ハウスを使った防災訓練を行いました。

近隣の住民や保育ママに参加を呼びかけ、総勢53名が参加。

「近隣の方にも参加してもらうことで、お互い助け合える関係を作っていきたい」と石鍋さん。今後も子どもの安全の確保と地域ぐるみでの防災力向上に意欲を見せていました。

災害はいつ起こるか分かりません。日ごろの意識や訓練がいざという時の行動につながります。みなさんもできることから取り組んでいきましょう！



企画者の
いしなべ
石鍋さん

地震体験訓練および煙体験訓練を受けつけます！

問合せ先 災害対策課 災害対策係 ☎ 3880-5836

Information

- ◆中学生消火隊 災害対策課 災害対策係 ☎ 3880-5836
- ◆保育ママ 子ども施設入園課 地域保育係 ☎ 3880-5428

教育委員コラム 可能性は無限

スポーツに無縁の子ども時代

マラソンでオリンピックに出場した私は、幼いころから走るのが速かったと思われることが多いですが、運動会でリレーのメンバーに選ばれることや、マラソン大会で上位に入ることもなく、外で遊ぶより本を読むなど家で過ごすことの方が多い、スポーツには無縁の子どもでした。

人生初の挫折

高校から走り始めましたが、運動をせずに太っていた私は、両親に運動するように勧められ、友人に誘われて陸上部に入りました。それまで何かに打ち込むことはありませんでしたが、習い事などは程々にこなせたので、何とかかなと思っていました。しかし、なかなか速くならず、卒業するまで陸上部

の中で一番遅いままでした。私にとっては、人生初の挫折が「走る」ことだったのです。

一度は走ることをやめようと思いましたが、遅いままに終わりがたくなくて、大学でも陸上を続けました。あきらめずに走ることを続けていた結果、オリンピックに出場できましたが、当時は、まさかオリンピックになれるとは、夢にも思っていませんでした。自分自身が考えている以上に人間の可能性は大きいものだと感じています。競技を続けられた一つの要因は、遅くても楽しく競技に取り組めた環境に恵まれたことです。

区教育委員として

教育委員として足立区の子どものために、楽しくスポーツを続けられる環境作りの手伝いをし、そして「人間には無限の可能性があること」を伝えていきたいです。



足立区教育委員会 委員
あさい えり子

- 任期-
- 平成29年4月1日～平成33年3月31日
- 略歴-
- 文教大学 人間科学部 人間科学科卒業
- 88年ソウルオリンピック マラソン出場
- 帝京科学大学客員教授

重要なお知らせ

小学校の学校選択制度が変わります!

平成30年度に入学するお子さまから学校選択制度を「隣接区域制」へ変更します。
なお、中学校の学校選択制度は、従来どおり「自由選択制」のままです。

平成29年度
まで

自由選択制

区内全域から学校を選べます。

平成30年度
から

隣接区域制

原則としてお住まいの学区の学校
または隣接する学区の学校から
選べます。

* 隣接区域制の特例や選択可能な学校一覧は区ホームページをご覧ください。*

ホーム

> トピックス

> 小学校の「学校選択制度の改正」について (平成30年度から)

教育委員の主な活動

平成29年	
3月	区立小・中学校卒業式出席
4月	教育委員協議会(2回) 臨時校長会出席 教育施策連絡協議会出席
5月	教育委員協議会
6月	教育委員協議会

教育委員会の活動

- ◆動き
(平成29年3月から平成29年6月)
教育委員会には定例会4回、臨時会2回の開催を通じて31件の議案が付議され、審議の結果すべて可決されました。
- 《主な議案》
* 足立区いじめ問題対策委員会設置条例の一部を改正する条例の送付について
* 足立区特定教育・保育施設、特定地域型保育事業等の利用者負担に関する条例の一部を改正する条例の送付について
- ◆会議の傍聴
会議は傍聴することができます。希望される方はお問合わせください。
(教育政策課庶務係 3880-5961)

ありがとうございました
足立区育英資金寄附金

- 中村 政信 様
- 公益社団法人 足立法人会 渡邊 喜一郎 様
- 第十一町会自治会連合会、青少年対策第十一地区委員会 様
- 匿名1名

Information

- ◆教育委員コラム
- ◆学校選択制度
- ◆教育委員会の活動
- ◆足立区育英資金寄附金
- 教育政策課 教育政策担当 ☎ 3880-5962
- 学務課 就学係 ☎ 3880-5969
- 教育政策課 庶務係 ☎ 3880-5961
- 学務課 助成係 ☎ 3880-5977

第32回わんぱく相撲 全国大会 (5年生の部)

3位 弘道第一小学校 ^{よこやま}横山 ^{つかさ}司 さん (当時5年)

約4万人のわんぱく力士がめざした相撲の聖地「両国国技館」。その舞台上、見事全国3位という好成績を収めました。それは相撲を習い始めてわずか1年半での快挙でした。

身長166cm、体重127kgと恵まれた体格に加え、日々の努力が実を結びました。道場では、小学4年生のときから1人だけ中学生に混じって稽古し、ときには道場の先輩で全国大会優勝経験のある高校生や日本体育大学相撲部のレギュラーに胸をかり、激しいぶつかり合いも。

大会を振り返り、「優勝者相手にあと一步のところまで負けてしまい、悔しさもあったが、自分のめざす押し相撲ができた」と手応えを口にした横山さん。道場の村田光央先生は「稽古でどんな相手にも恐れずにぶつかっていたことで精神力が鍛えられ、司さん本来の力が全国の大舞台で発揮できた。そこにはただ勝つこと以上の意味がある」と評価しました。

今年のわんぱく相撲も地区大会、都大会ともに1位で通過と初の全国制覇に向けて視界は良好です。



VOL. 19

すごいね！
あだちの
子どもたち



第十三中学校 ^{たきた}滝田 ^{いずみ}静海 さん
(当時2年)

第47回ジュニア オリンピックカップ 陸上競技大会女子 (100m) 4位

「スタートラインに立って、真っ直ぐ伸びているゴールを見つめるときが楽しい」と100m走の魅力を語った滝田さん。小学生のときに区の陸上大会の100m走で優勝したことがきっかけで、陸上部に入部しました。

滝田さんの強みは、持ち前の高い集中力や瞬発力によるスタートダッシュと、課題に立ち向かう姿勢です。後半に失速する課題を、200m走や長距離走の反復練習により克服し、今では後半の伸びが最大の武器となりました。

もう1つ、強みを語る上で欠かせないもの。それは、熱心に指導してくれる顧問の^{すぎむら}杉村先生と、栄養を考えた食事や走るフォームの研究など多方面で支えてくれる家族の存在です。

こうした努力や周囲の支えが、昨年の全国大会で12秒29の自己ベスト更新、4位入賞という結果に繋がりました。大会を振り返り、真っ先に「これまで支えてくれたみんなに恩返しできてよかった」と感謝の言葉を口にしました。

今後の目標は、今年のジュニアオリンピックで優勝すること。その夢を実現させるべく、これからも走り続けていきます。

Information

◆教育政策課 教育政策担当 ☎ 3880-5962

「美しいまち」は「安全なまち」
ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中



足立区