

～天まで届け この熱き日吉魂～

テーマ 3年 安岡和美



秋季大運動会にて(9/16) 応援合戦にいざ出陣！

目次

- ★ ご挨拶 P2
- ★ 今どきの日吉中生事情 P3
- ★ 特集1 保護者座談会 P4～5
- ★ 運動会&文化祭2012 P6～7
- ★ 特集2 食育インタビュー P8～9
- ★ PTA歳時記 P10～12



皆で頑張ろう!!!

PTA会長 田窪 誠一郎

保護者の皆様には、日頃より日吉中学校PTA活動に、ご支援ご協力をいただきましてありがとうございます。

この2学期は、文化部による運動会や文化祭でのバザー、教養部による家庭教育学級、生活安全部による自転車整理や安全パトロール、広報部による広報紙ひよしの作成、また地域活動への参加など本部役員・常任役員ともに笑顔で活動してまいりました。

そして、来年4月に迫った統合についての準備も、保護者説明会や統合準備だよりでお知らせしておりますように、準備会での話し合いも進み、子どもたちの交流行事も頻繁に行われ、いくつかの課題もありますが、順調に進んでいると思います。

本年度もあと3か月。寒い時期が続きますが、立派に締めくくることができるよう「皆で頑張ろう!!!」の精神で取り組んでいきますので、引き続きご協力よろしくお願いたします。

敷 居



私にとって、「中学校の敷居」はとても高く感じるものでした。

日吉中学校は、私の子どもが卒業した小学校を含め、5校の小学校からの生徒から成ります。子どもたちは、新しい友達や先生方、教室、制服、授業方法などいろいろな意味での環境の変化に対応していく中で、自分の中で起こる様々な身体の変化があり、一般的に言われる「思春期」「反抗期」を迎えます。自分の「心」なのに、どうすることもできないイライラやモヤモヤなどを抱えることもあるでしょう。

それらは、子どもたちだけでなく、私たち保護者も同じではないでしょうか。少なくとも、私は、「中学校の敷居」の高さに不安と戸惑いがあり、この2年間、自分の中でずっとその高さを保ったままでした。参観日、部活動見学、家庭教育学級など、学校ではいろいろな行事で私たち保護者が学校に足を運ぶ機会を設けてくださっているのに、私はなかなか「中学校の敷居」の高さを越えられず、ともすれば、行事への参加を避けてきました。

ところが、今年度、こんな私が“文化部長”という大役をさせていただくことになりました。

さぁ、大変です!!「中学校の敷居」の高さに加え、今まで知らなかった他の役員の方々とのコミュニケーションもとらなければなりません。先生方のお顔もお名前も全然存じ上げません。でも引き受けさせていただいたからには、やるっきゃありません。

日吉バザー、運動会売店運営、文化祭売店運営。これが、文化部の年間三大行事です。打ち合わせを何週間も前から行い、前日準備などでは、一日中、学校に居ることもありました。

文化部員としての経験のない私を支えてくださった文化部員さんたち。「何か手伝うことある?」と常に声をかけてくださった他の部の部員の方たち。陰でお世話になった常任委員の方たち。失敗しても大きな「心」で見守ってくださった校長先生、PTA会長。細かい打ち合わせまで一緒にして下さった教頭先生。使用教室や、倉庫の鍵の開閉や物品の移動をしてくださった先生方や生徒の皆さん。

本当に皆様方のおかげで、文化部としての三大行事を無事に終わらせていただけました。

正直、しんどくて、つらくて、「なんでやねんっ!!」と叫びそうな時もありました。でも、今は、文化部で活動させていただき、知り合えた方々に『感謝』の気持ちで一杯です。いつのまにか、日吉中学校は、私にとって「中学校の敷居」を飛び越えて、知り合えた方々に会える“楽しい空間”になっていました。不思議なものです。(笑)

きっと、生徒である我が子も、この学び舎でいろいろな出会いがあり、いろいろな経験をしながら、成長していくのだと思います。

来年度、日吉中学校は、美須賀中学校と統合します。美須賀中学校の生徒さんや保護者の方には、私が感じていた「日吉中学校の敷居」を私以上に感じ、不安に思ったらっしやるかもしれません。そんな美須賀中学校の皆さんの目に見えぬ「敷居」を少しでも低く「びよん♡」と飛び越えやすい雰囲気の日吉中学校でありたいと私は強く願います。

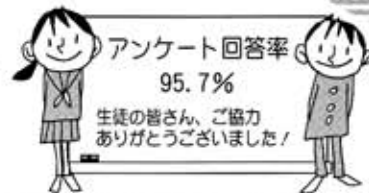
最後にもう一度。

文化部の三大行事をやり遂げて本当に楽しかったです。日吉中学校の皆様、ご協力本当にありがとうございました。

文化部長 宇佐見 礼 美

今どきの日吉中生事情!!

～子どもから親への一言～



1学期に生徒たちに答えてもらったアンケートの結果報告 - 第2弾 - をお届けします。
いちばん身近な存在である家族に対して、子どもたちは日々どんなことを感じているのでしょうか。

Q1 家の人の口ぐせがあったら教えてください。

ある 44%
ない 22%
無回答 34%

「ある」と答えた人の主だった回答

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ♡ 頑張ったね。 | ◇ 勉強しなさい。 |
| ♡ 無理せず少しずついいから頑張りなさい。 | ◇ 早く〇〇しなさい。 |
| ♡ 自分がやりたいことをしなさい。 | ◇ いいかげんにしなさい。 |
| ♡ 〇〇(名前)ならできる! | ◇ 自分でやりなさい。 |
| ♡ やるならとことんやりなさい。 | ◇ 何が気に入らないの? |
| ♡ あせったら負け。 | ◇ いやなことは先にしなさい。 |
| | ◇ 最低限の努力はしなさい。 |
| | ◇ 後にして。 |
| | ◇ 疲れた。 |

ついつい口にする
その一言、
思い当たることは
ありませんか…?



Q2 家の人のどんなところが好きですか?

好きなところが ある 81% 無回答 12%
ない 7%

「ある」と答えた人の主だった回答 (多い順)

- ♪ 優しいところです。
- ♪ いつも子どものことを考えてくれているところ。
- ♪ 優しさの中に厳しさがあり、いいことをしたらほめてくれ、間違っ
たことをしたときは怒ってくれるところ。
- ♪ 厳しいけどよく自分のことを考えてくれていて自分のために思った
ことを言ってくれるところ。
- ♪ 自分のことを一番わかってくれ相談にのってくれる。
- ♪ 話を聞いてくれるところ。
- ♪ 明るい(おもしろい)ところ。時に厳しいけどそこが好き!
- ♪ 応援してくれ、私のために嫌なことでも頑張ってくれている。
- ♪ 自分の言うことを受け止め、できることは実行してくれるところ。
- ♪ 失敗をしたとき励ましてくれること。
- ♪ 美味しい料理を作ってくれたり、家事を頑張ってくれている。

Q3 家の人に直してほしいと思うことはありますか?

ある 56% 無回答 20%
ない 24%

「ある」と答えた人の主だった回答

- ★ 体を大切にしてほしい
(お酒やたばこの量を減らして)
- ★ 勉強のことばかり言わないで。
- ★ 何回も同じことを言わないで。
- ★ お兄ちゃん(お姉ちゃん)と比べないで平等に接して
ほしい。
- ★ すぐに怒るところ
- ★ たまにうるさすぎたり、しつこく聞いてくる場所。
- ★ 子どもの前で夫婦げんかをしないでほしい。
- ★ ちゃんとしているのに怒られるとやる気がなくなります!
- ★ なにもしてないのにイライラしてやつあたりしないで
ほしい。

編集日記

前号に引き続き、「今どきの日吉中生事情!」と題したアンケート調査により、今回は親子関係について取り上げてみました。

回答から日吉中の子どもたちは、「親に大事にされている」と感じている子が多く、その理由はさまざまですが、何より注目したいのが、多くの子どもたちが「ちゃんと怒ってくれるから」を理由に挙げていることでした。

親や周囲の大人が本気で怒ってくれるのは自分を大事に思ってくれているからだ、ときちんと理解していることに成長の証を感じる一方で、各家庭では、親子のかかわりのなかで、時として子どもの反抗的な態度に対し、わが子でありながらもどよなかにかかわるのがよいか迷う場面も多くあるのではないのでしょうか。

「反抗」=思春期の特徴だからと私たち親も頭では理解してはいるながらも、思いがけず事が大きくなってしまいうるさくなります。そこで、親から子に対する思いもここは聞いてみたいと思い、PTA役員を中心とした保護者座談会を11月に開催させていただきました。「わが家の子育て」というテーマで始まる座談会ですが、話は親子の絆から、さらには、学校、地域との絆へとつながる「PTAの役割」へと大きく展開します。

昨今の悲しい報道を耳にするたび、何かが起きたとき、「子どもたちにとって最善」となるよう、家庭や学校、地域で協力できるようつながりが今ほど必要な時代はないのでは、と思わずにはいられません。

次ページ「保護者座談会」へつづく。

保護者座談会

～わが子の反抗期！そのときあなたはどうしますか？～



【出席者】
 田窪会長
 佐々木副会長
 伊藤副会長
 佐伯副会長
 土岐副会長
 矢野総務部長
 田ノ窪教養部長
 巻幡体育部長
 広報部 長井（筆記）
 廣川（撮影）



反抗期は、子どもからのSOS信号？

Aさん：わが家は、末っ子が中3ですが、受験も近く部活動も引退したので、ストレスが溜まりがちなのか、精神的な浮き沈みがあり、時にその対応にとまどうことがあります。3人の子育ててきましたが、子どもと一緒に過ごす時間のかけがえなさを今、最も強く感じております。だから、子どもの話をたとえ全ては理解できなくても聞いてやり、そして自分から子どもに話しかけること、それをやめちゃうと親子のつながりもそこで切れるような気がするの、毎日コミュニケーションをとるようにしています。

一方的に言うばかりではなく子どもの気持ちを考えて

Bさん：男の子の兄弟を育てていますが、中1から中2の時期が難しい時期だと感じています。口答えする、ものの言い方が荒っぽくなる、返事をしなくなる…など。あたたかく見守ろうとは思いますがつつい口をだしてしまいますね。思い返せば、自分も思春期の頃、親に対してそういう気持ちになったこともありましたが子どもの気持ちもわかります。

男の子と女の子ではどう違うの？

Cさん：わが家は、男の子と女の子では、反抗期の時の親の対応も違いますね。女の子は、中2の頃に、父親として一度、強い態度で向かったところ、その後は落ち着き、母親とは女同士いつもいる話し合っているようです。男の子は体格も自分と同じくらいになりましたが、父親にはまだ、力では負けるのがわかってはいるようです。それでも体でぶつかってくることもあるので、そんな時は、こちら本気で向かい合います。それが、ストレスのはけ口のひとつになるのならそれでいいと思っています。

物事には何においても理由があるはず

Dさん：わが家では、子どもが、返事をしなかったり、生返事をしたり、そういう態度をとったとき、

それを一概に（反抗）というふうには捉えません。子どもは自分の知らない世界を生きているので、その中でいろいろな葛藤や、成長があり、すべてのことを親がわかっているわけではありません。どうしてそんな態度をとるのかを知りたくて、子どもに理由を聞こうとします。時間をかけて話しかけていると子どもも話してくる。ときには夜中におよんでしんどいこともありますが、物事には必ず原因というものがあ、話しているうちに、子どもの気持ちも和らげられます。子どもが小さい頃は、寝顔を見るために、急いで家に帰ったり、なにをおいても子どものために時間をとっていたものですが、中学生になった今もその気持ちは変わらず、できるだけ家族で時間を共有することが大事だと思います。

リビングが親子のコミュニケーションの場

Eさん：わが家では、朝・晩の食事をできるだけ、家族みんなで一緒にとることを心がけています。

部活動や塾などで子どもが遅い時間に帰るときも、子どもの話を聞けるように常にリビングにいます。女の子なので、母親とは、放っておいても延々と話すのですが、父親として、子どもたちのことをできるだけわかりたいと思い、努めてそうしているうちに自然と、幼い頃とあまり変わらない親子関係を築けています。

「鏡の法則」※ という小説があります。自分が人生で起こしたことは必ず自分に跳ね返ってくるということが書かれていますが、自分が親に対してとった態度など、自分が引き起こした結果が、現実として反ってくるであろうことを常に意識して、周りの人に心を入れて接するようにしています。

※「鏡の法則」（野口嘉則著）

小学生の息子がいじめにあっているらしい。息子に聞いても「何もない」と言う。悩んだ母親が夫の知人に相談することから、自分の問題に気づき、家族関係が激変していく。というストーリー。

現実には起きる出来事は、一つの「結果」です。「結果」には必ず「原因」があり、その原因は、あなたの心の中にあります。子育てや家族関係の問題解決の道しるべになりそうな一冊です。

小学校のPTAと中学校のPTAの違いは？

Aさん：小学生のときは、親がまずやってみせ、手を取って教えたり、一緒に活動することが多いですが、中学生になると、親離れ、子離れの時期で親は手を出さず少し離れたところから見守ることが多くなりますね。

Fさん：今まで、子どもと一緒に体を動かしてやっていたことを、中学生になると口出ししたい気持ちを抑えて、そばで見ていることしかできないのが正直淋しい気はします。

子どもをみていると、その成長の糧として学校の先生や部活動の先輩など長い時間を一緒に過ごす周囲の人に教えられることが多いと感じています。間違った方向へ行きそうになったときに軌道修正してやるのが親の務めと考えています。

PTA活動をもっと生かそう

Dさん：中学生のいじめが社会問題になっていますが、例えば学校である問題行為を目にした時、それは良くないことだと思い正義感を持って一歩踏み出したとします。ここまでは勇気さえあれば誰にでも出来ますが、問題はその後、自分が攻撃を受けたり妬みや僻みの対象になったりして、正しいことをしたにもかかわらず辛く悲しい思いをすることになるといったことがよくあります。

このように、正しい行動をとろうとしても、その先にある問題への対処法を学んでないがために二の足を踏む…など、私たちを含め子どもたちが知りたいことはたくさんあります。

そこで、家庭内で悩みを解決できない場合は、PTA活動の中で相談できるような環境づくりをするなど、みんなで話し合える場を持つことの必要性を感じています。話し合えることはたくさんあると思うし、誰もが子どもたちを良い方向に導きたいというふうに考えていると思うのに、意見や立場の違いからお互い分かり合えていない面もあります。集い、話し合うことによって、“なんで!?”と思っていたことが“なるほど!”に変わったり、お互いに歩み寄れたり、すぐにはなにかを生み出さなくても、悲しいことが少しずつなくなったり、仮にそういうことが起こったときに、仲間で解決できたりすれば、親子の関係も良くなっていくのではないかと思います。

まずは親同士でコミュニケーションをとりましょう

Bさん：来年度の美須賀中学校との統合によって、子どもたちの学校環境は大きく変化します。不安や不満などが、もし出てきたときでも気楽に意見を出し合えるような機会を持ち、話し合える場づくりをPTA活動として取り組んでいきたいですね。

Aさん：男性は特に、子どもと一緒に過ごす時間が短く、子育てをお母さんにまかせてしまうことも多く、父親と母親で子どもへのかかわりは異なりますが、先生や親同士、親子のコミュニケーションをとる手段として、みんなでPTA活動に参加してほしいですね。

【THE END】





第66回
秋季大運動会

9/16 (日)





校内には
力作展示のいろいろ



青空の下、ピカピカ笑顔が満開



クラスで心を
一つに合わせた
学級旗



どれにしようかな〜

保護者の方々の素敵な作品も



先生方の合唱
『あの素晴らしい愛をもう一度』

文化祭



第24回 11/14(水)

文化祭

歌声に魅了される
保護者や地域の方々



3年4組



文化祭

3年生学年合唱『歓喜の歌 交響曲第9番』

もっと、知りたい食育について

～成長期の食事が将来の健康な体を作ります～

子どもが、中学生になると体も大きく成長し、運動量も増え、とにかくよく食べるようになります。毎日の晩ご飯のメニューに頭を悩ますお母さんも多いのではないのでしょうか。今回は、5月に家庭教育学級でお世話になった高瀬先生に、成長期の栄養の取り方についてお話を伺いました。



高瀬 葵先生

今治市学校給食センターで市内6校（日吉、西、南、立花、近見、北郷中）の学校給食の献立作成をはじめ、給食管理をしながら、生徒の栄養指導、「手作り弁当の日」の運営、そして教科や特別活動での指導など、栄養教諭として、毎日給食センターと中学校を往復して子どもたちの食に関する指導をしています。

朝ごはんをしっかりとれない日もあるのですが…

日吉中の1年生と3年生を対象に調査をしたところ、1年生は95%、3年生は87.6%の生徒が毎日朝ごはんを食べており、食事内容は、主食とおかずがそろったものを食べているのが、1年生47.7%、3年生62.3%という結果が出ました。

朝ごはんを食べられない理由としては、「時間がない、用意されてない」や「食欲がない…」などいろいろ考えられますが、まずは、何かを口に入れることから始めてください。そして、少しずつ内容を考えていってください。朝食は脳を目覚めさせ、午前中の脳の働きをよくします。脳はブドウ糖を栄養源としていますが、ブドウ糖の供給源である炭水化物だけを食べても体はきちんと機能しません。しっかりと脳や体を動かすためにはバランスのとれた朝食が大切です。



成長期の食事で気をつけることはありますか？

基本的に成長期だからといって特別な食事や食材をとる必要はありませんが、成長期に成人より摂取基準が多くなっている栄養素として「たんぱく質・カルシウム・鉄分」があげられます。特にカルシウムは、将来骨粗しょう症や骨折しにくい骨を作るために、この時期にたくさんとっておく必要があります。

肉ばかり食べたがるのですが…

脂肪分の少ない肉（もも肉をむね肉やささみにするなど）にしたり、調理法としてゆでることで脂肪分を落とす方法もあります。カロリーはこういった方法で抑えられますが、肉以外のたんぱく質もとって欲しいですね。

大会前の勝負メニューを教えてください

競技や試合期間・試合数によっても異なりますが、基本は「高糖質・低脂肪・タンパク質はいつもどおり」が基本です。そして、運動するときの競技力を高めるには、体が疲れていないことが一番です。体がだるいと感じているときは筋肉だけでなく内臓も疲労しています。大会前には、内臓、特に肝臓に負担がかからないよう消化の良い食べ物を食べ、脂肪分やたんぱく質のとりすぎには注意してください。もちろん、消化の良いものだけを選ぶとバランスが崩れてしまうので、そんな時は体の声を聞き、試合の日に影響のないよう補ってください。

運動後の食事で気をつけることはありますか？

運動をした後は、ガス欠状態のようなものです。エネルギーがないと筋肉もつきません。そのため、エネルギーとなる炭水化物が必要ですが、運動後すぐに米やパンなどを食べると急に血糖値が上がリ、逆に体が疲れてしまうため、できれば30分以内に、100%のオレンジジュースを飲むことをお勧めします。

運動中に飲むスポーツドリンクとはどう違うのですか？

スポーツドリンクは運動している最中の体内のミネラルバランスを整え競技力を上げるためのものです。

運動後にとるオレンジジュース（クエン酸）は、筋肉の疲労を軽減し、体のエネルギー回復力を高めるためです。その後にとる食事で、体の筋肉を作るための栄養が効率的に吸収されるようになります。

運動後、食欲がないときがあるのですが…

疲れているときは、無理に食べなくてもかまいません。運動による疲労で体も疲れていると、内臓もうまく働かず、消化も悪くなり、栄養も吸収されにくくなります。体の声を聞いて、食べられるものから食べてみるなど、少しずつ食べる練習をしてみてください。

部活動からすぐ塾へ、晩ご飯を食べる時間が不規則なのですが…

時間がないときは、塾へ行く前に軽く主食をとり、帰ってきてからは、消化の良いおかずを中心にとるなど、段階をふんで食事をとることが必要です。脂肪分の多い食材は消化が悪いので、できるだけ避け、野菜類を中心に食べることで脂肪分のとりすぎを防ぐことができます。生活習慣病の予防のためにも夜遅くの食事は気をつけましょう。

好き嫌いが多いのですが…

栄養バランスの良い食事をとっているとそれを体が自然に覚え、消化、吸収のリズムができますが、偏った食べ方をすると、そこに余分なエネルギーが使われるため、後で脂質を体内に貯め込んでしまうというような負のサイクルに陥ります。

子どもたちにとっての食事とは、今、この瞬間のエネルギーであるだけではなく、10年後、20年後の体の基礎となっていて、子どもの頃の食生活は、大人になっても習慣として残ります。成長期の栄養バランスの偏りは生涯の健康に悪影響を及ぼしかねません。心と体の健やかな成長のためにもこの時期、あらためてわが子の好き嫌いに関心を持ち、豊かな食体験をさせてあげましょう。



高瀬先生、ご協力ありがとうございました。

作ってみよう♪

朝ごはん



高瀬先生おすすめ

簡単クイックレシピ

めんつゆ親子丼

おすすめポイント！

調味料は、めんつゆだけのとっても簡単料理です。子どもたちに食べてほしいカルシウムたっぷりのしらす干し入り親子丼です。ねぎの代わりに乾燥パセリでもよいです。



エネルギー 505 kcal
カルシウム 106 mg
食物せんい 0.9 g

【材料】2人分

ごはん …… 茶碗2杯
とり肉 …… 50g
たまねぎ …… 1/4個
しらす干し …… 小さじ2
たまご …… 2個
めんつゆ …… 1カップ
(ストレート)
青ねぎ …… 5g
(小口切り)

【作り方】

- ① 鍋にめんつゆを入れて、具を入れて煮る。
- ② ①にときたまごを入れて、好みの硬さで火を止める。
- ③ ごはんの上に盛って、ねぎを散らす。

ごまたっぷり焼き鳥丼

おすすめポイント！

忙しい朝でも、火を使わなくても手軽にボリュームのある丼が作れます。ごまは、一粒一粒は小さいですが、とても栄養価の高い食品です。



エネルギー 360 kcal
カルシウム 42 mg
食物せんい 1.2 g

【材料】2人分

ごはん …… 茶碗2杯
焼き鳥缶 …… 1缶
キャベツ …… 50g
(せん切り)
青ねぎ …… 5g
(小口切り)
ごま …… 小さじ1

【作り方】

- ① 焼き鳥を電子レンジで温める。
- ② ごはんにキャベツと①をのせる。
- ③ ごま、ねぎをふりかける。

ジャコマヨトースト

おすすめポイント！

朝からしっかりと食事をしたときにぴったりです。ちりめんじゃこを焼くことで、かみかみメニューになります。ライ麦パンを使うと、食物せんいもたくさんとることができます。



エネルギー 280 kcal
カルシウム 138 mg
食物せんい 3.3 g

【材料】2人分

食パン …… 2枚
(ライ麦) (6枚切り)
ちりめんじゃこ …… 10g
マヨネーズ …… 大さじ1
ピザ用チーズ …… 30g
こしょう …… 少々

【作り方】

- ① ちりめんじゃこにピザ用チーズ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ② 食パンに①をのせ、オーブントースターで3～4分、きつね色になるまで焼く。

PTA行事 PICK-UP

9/16(日) 運動会バザー

大型の台風接近で、運動会開催が危ぶまれながら迎えた朝、曇り空に大きな虹が架かり、第66回秋季大運動会が予定通り、開催された。

子ども
笑



宇佐見文化部長のもと役員関係者は心を一つに運動会バザーの運営に携わった。



お弁当OK!
ビデオもOK!
さあ、お父さん、
はよ行くよ〜。



7時の開門と同時に始まる席取り。



よっこらしょ。席もとれたしゆつくりしよか。運動場もがいよう整備してくれとるわい。あろん。虹が出とるがね。

みんなが走り出すけん、あせつてもたがね〜。



中学生ゆうたら、テントも自分らでたてるんやねえ。うちの息子もちゃんとしよろか。



お父さん、行進が始まったよ。かたええねえ〜。みな、おせらしいわい。



どした〜。放送もうまいねえ。



武田さん

臨時お父さんカメラマン大活躍!



自転車整理やら運搬作業に、お父さんら大活躍しよったよ。



いらっしや〜い
売店に並ぶんも楽しみのひとつなんよねえ。



あれえ。こんにちわあ〜。
お母さんら、なんかキラキラしとるねえ☆



大澤さん



11/4(日) 常盤地区文化祭 バザーお手伝い

～地域
のために～

秋冷の早朝、わがPTAの担当である「お持ち帰りうどん」袋詰め作業にエプロンをかけて集まってきたお父さん、お母さんたち。

1000食分という量を聞いて、まだ寝ぼけていた頭も一瞬で目が覚めた。皆のチームワークとパワーでひたすら流れ作業で楽しく作り上げ、また販売をやり遂げることが出来た。

バザー終了後、地域の方々の心温まるおもてなしにふれ、関係者一同、感謝感激であった。

これぞ、うどんが結んだ 絆



ハイ!
できあがり



11/14(水)

文化祭バザー

皆様のご協力ありがとうございました！

た
ち
の
顔
の
た
め
に



青空の下、
恒例の“日吉中屋台村”開店

うどんに、フランクフルト
コロッケ、シュークリームなど
盛りだくさん



このうどんサイコー



うどんコーナーの裏方さんたち



チームワーク最高。てきぱきとした作業で見事に長蛇の列をさばきます。



前会長の佐光さんはじめOG役員の皆さんも応援に来てくれました。

これぞ日吉の絆

11/28(水)

A E D 講習会

覚えましょう！応急手当
～あなたにもできる心肺蘇生法～

もしもあなたのそばで人が倒れたら、適切な応急手当ができますか？
その人がどのような状態なのか、正しく119番通報できますか？
いざという時のために先生、保護者の皆さんにAEDの使い方の周知を
図ろうと、今治消防署の職員の方に来ていただき、AED講習会を開きました。



日吉中学校では、中央通路の購買部横の壁に設置してあります。



まずはお手本を見せていただいて…



1分間に100回のリズムで
30回心臓マッサージをして、
2回人工呼吸を繰り返します。

心臓マッサージをしても反応がないようならAEDを使います。



体がぬれていると通電するので
体を拭いてからパッドを装着します。

ほどよい緊張感の中、受講者皆、真剣に取り組み、まるで本番さながら充実した時間を持つことができました。
倒れている人を発見したら、今回の学びを生かして必ず行動します。新しい知識も取り入れられているようです。
次の講習の機会には、また参加させていただこうと思います。
(2年生保護者)

10/23(水)

プリザーブドフラワー



講師の
田中弥希子先生に
丁寧にご指導いただきました。

世界に一つだけの
自分の作品にうっとり～



感想

先生が準備してくださった色とりどりのバラを見て感激したり、つぼみだったバラを大きく花開かせているときは、癒されたり、ちょっと自分のセンスのなさに途中で不安になったり……。思い出に残る一日になりました。

(3年生保護者)

家庭教育学級に参加して
あなたも一緒に楽しいひと時を過ごしませんか？



12/5(水)

塩こうじ料理作り

常盤公民館調理室にて

グリーンスムージー&フルーツカッティング教室



講師は 野菜ソムリエの
松岡 恭子先生(左)と
窪田ゆかり先生(右)

食や健康、食を通じた親子の
コミュニケーション術など食
育のお話をたくさん伺うこと
が出来ました。



さすが！手際のいいお母さんたち

作った塩こうじは毎日混ぜて
10日後の出来上がりが楽しみ！



小松菜でカルシウムたっぷり
グリーンスムージー作り



メニュー

- 塩こうじをまぶした鶏胸肉と野菜のホイル焼き
- 竹輪と長ネギの塩こうじ炒め
- 雑穀米入り塩こうじごはん
- 具だくさんだんご汁 (味噌味)

野菜や麴を使った料理で
体の中から健康に！



いただきます～



完成～

塩こうじを加えることで、シンプルな味付けでも味わいたっぷり。美味しい～。



綺麗に楽しく美味しくヘンシン☆☆