

保健給食部通信

～3学期 3月号～



島原市立第四小学校
保健給食部

みなさん、こんにちは。保健給食部です。

春ですね。今年は花粉が多いと聞きますがみなさんの体調はいかがでしょう？

今月は前回に引き続き、我が家の悩みを紹介します♪

我が家の悩み①はこちら！！ 「物価が高いので買い物を控えているがどのくらいの頻度でいく？」



給食部より

週に1度の買い物でそのときに安かった物で献立を考えてます！

つつい毎日買う物が出てきて、つついで買いしちゃいます。

毎日買い物にいりますが、野菜の安いところなどをお店をかえてはしごしてます。

週3回いってます。

毎日買い物にいりますが、メイン食材2～3日分を買い、弁当の食材を買ってます。

我が家の悩み②はこちら！！ 「冷蔵庫にある物で何か作れるものはありますか？」



給食部より

牛乳、ベーコン、きのこ、コンソメ、チーズ、ブラックペッパーで簡単リゾットが作れます。

卵とキャベツと豚肉があれば「豚たま丼」が簡単に作れます。

卵料理がおすすめです。みそ汁、中華スープに溶き卵を入れたり、卵をいれてます♪

余った野菜は合挽肉で炒めて中華風や和風等にしてとろみをつけたり、汁物にしたりします。

人参、ピーマン、わかめをごま油で炒めて砂糖少々と薄口醤油で味付けするとおいしいです。

我が家のレシピもご活用ください♪

我が家の悩み③はこちら！！ 「テレビやスマホ、ゲームの時間がなかなか守れない」



給食部より

子どもだけだと無制限に使うのでタブレット、ゲームは職場にもっていきます。

紙に「今日みたいテレビ」を書き出してだらだらと観ることを防いでます。スマホの時間は目覚まし時計を活用して音が鳴ったら終わらせてます。

なかなか守れず難しいですが、他に興味が向くように誘導してます。

約束をして守れないようならお菓子・ジュースをやめにする約束をしています。

時計を一緒にみて時間を守るように約束してます。（タイマーなどを使用するなど）

我が家はルールを守れないときはゲームを取り上げます。

裏面にメディアの時間を守るように保健室より配布してある資料をつけてますのでご活用ください♪

約束を守れなかった時の取組事例

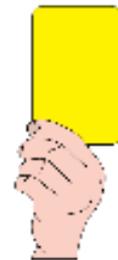
著書：ネットに奪われる子どもたち～スマホ社会とメディア依存への対応～より

その1

イエローカード

約束を破ったときに、まず、「イエローカード」を渡します。それから、

- ①なぜ、約束を破ったのか
- ②どうしたら守れるのか
- ③親が協力できることはないか



を話し合います。そして、復活のための課題「チャンスゲーム」を決めて挑戦させましょう。

その2

チャンスゲーム

- ① 1週間電子ゲームをせずに兄弟等でカードゲーム(トランプ・UNOなど)やボードゲーム・将棋等をする。
- ② 1週間電子ゲームをせず、毎日好きな絵を描く。
- ③ 親子で洗濯物をきれいに片付ける競争をする。



などから話し合いでどれをするか選び、電子ゲームはしないことを条件とします。課題をクリアすれば、「イエローカード」は取り消します。

その3

レッドカード

☆「イエローカード 3枚」をもらったら、「レッドカード」です。



- 高学年児は1か月間の使用禁止にする⇒⇒「電子ゲーム依存」防止のため
 - 幼児・低学年児は、年齢が進み約束が守れるようになるまで使用禁止にする。
- 短期間にレッドカードを繰り返すようであれば、1年間の使用禁止も考えましょう。これは、「依存」を防ぐための重要な原則です。

サッカーのルールを取り入れた事例です。カードは、実際に作ったり、色を塗る形式にしたりして、子どもが見えるところに掲示しておく意識しやすいです。ルールを破ったときに、ゲーム以外の楽しみや家族との触れ合いを感じる体験をするようになっています。ルールが守れなかった時の参考に見てみてください。