ＰＴＡだより

発行日　平成29年10月26日
発行者　釜利谷中学校PTA実行委員
PTA会長　長谷川　佳子
校　長　栗田　智則

第３号

秋冷の候、いかがお過ごしでしょうか。いつもＰＴＡ活動にご協力いただき、ありがとうございます。

ＰＴＡ会長より

みなさまこんにちは。日頃よりPTA活動にご理解とご協力いただきまして、誠にありがとうございます(^_^)

暑い夏が過ぎ、涼しさを感じるようになったと同時に、まるで冬のような肌寒さの日もあり、季節のすぎる早さを実感します。先日の文歌祭では、生徒たちの素晴らしい合唱を聴き、その成長に感動をたくさんもらいました！

PTA活動も、広報かまりや発行、社会見学会、標準服リユース、金沢区Ｐ連講演会企画運営など、活発に活動しています！それぞれの秋が、実り多きものになりますように…。

実行委員会活動報告

7/　各地区の夏祭りにご挨拶
8/　各地区の夏祭りにご挨拶
9/ 3　おやじの会流しそうめんお手伝い
20　区Ｐ役員会
21　第５回実行委員会
27　区Ｐ連　小・中学校部会研修会
9/30　六浦小運動会
10/11　市Ｐ理事会/区Ｐ役員会
12　文歌祭お手伝い
21　釜小運動会
25　第６回実行委員会
26　前期会計監査

成人委員会

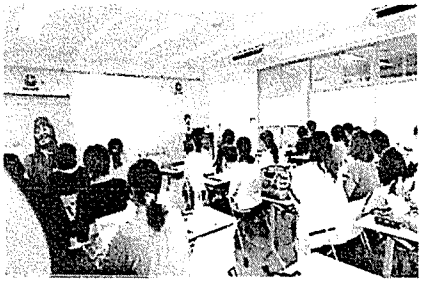
委員長　森山　馨　　副委員長　光森　茂子

委員長より

９月25日に高校見学バスツアー(湘南学院、三浦学苑、金沢総合)に行って来ました。どの高校でも普段の授業風景を廊下からですが見学させていただき、それぞれの高校の様子・特色を肌で感じることが出来ました。

７月７日には講習会アイビーアイ体操も行いました。参加していただいた皆様、ありがとうございました。

高校見学風景



各委員会　活動報告

広報委員会

委員長　秋本　朋子
副委員長　美濃部　康世

委員長より

広報委員では初号の職員紹介号の発行を無事に終え、行事号の撮影、編集作業をしているところです。

子供たちの楽しんでる姿・一生懸命な姿を少しでもお伝えできる広報誌になるよう役員一同頑張ってます。

冬休み前には発行出来ると思います！お楽しみに！！

地区委員会

委員長　西田　かおる
副委員長　中嶋　杏

委員長より

地区委員は、学家地連総会に出席し、会場設営などのお手伝いをしました。当日は地域の方々との顔合わせや情報交換をしたり、金沢警察生活安全課少年係長からお話を伺うなどして有意義な時間でした。

主な活動として、夏祭りや盆踊りの会場に出向きパトロールしたり、おみこしのお手伝いなどをしました。

推薦委員会

委員長　佐藤　敦
副委員長　木村　真紀子

委員長より

暑い夏が終わりましたね。

ご案内(10/10(火))の通り、今年度の推薦委員会活動が、本格始動しました。

このお便りがお手元に届く頃には、バタバタと活動を進めていることでしょう。

皆さまからの「温かい・ご協力」をお願いいたします。

保健厚生委員会

委員長　大谷　ちさと　　副委員長　吉井　早苗

委員長より

１０月１６日（月）にリユース会を無事に終える事ができました。

卒業生から頂いた標準服を実際に見て頂き、希望された物を譲り受けてもらい再利用してもらう為のイベントです。ワイシャツ、ネクタイに体操服、柔道着、体育館履きなどもあり人気がある物は抽選をさせて頂きました。雨の中、沢山の方にお集まり頂きありがとうございました。

今後は、回収したベルマークとインクカードリッジの集計を行ってゆきます。

区P連 小・中学校部会研修会 報告

9月27日(水)、区P連　小・中学校部会研修会が行われました。
今年度のテーマは　『成長のタイミングを逃さない食事のとり方』
～手抜きしてもポイントは逃さない！～

というもので、関東学院大学　栄養学部　管理栄養学科の菅　洋子（すが　ようこ）准教授のお話を聞かせていただきました。ご報告です。

《　食事の基本スタイル　》
・主食　・おかず(主菜)　・野菜　・汁物(主菜、副菜)　・果物　・牛乳、ヨーグルト
↓
成長期にカルシウムは大事！

成長のスピードには個人差があります。背が伸びない、体重が増えない、増えすぎる、習い事や塾で夕食の時間が不規則になるなど、成長期のお子さんをかかえる親の悩みはつきないものです。

特に運動部で活動の多い子どもは、エネルギーも栄養素もより多くとる必要があります。意識的に摂取していけば、体重は増えます。エネルギーに見合った量は、体重の減らない量とのことです。健康管理手帳の身長と体重のグラフで体重に伸びがあるか？確認をしてみると良いそうです。もし、体重が減っているようであれば、摂取エネルギーが不足しているかもしれません。(グラフの標準基準を参考にしましょう)

タンパク質、脂質、糖質はエネルギー、筋肉を作るうえではとても大事なのですが、余分にとったものは脂肪になります。食べることと、動くことはセットです。バランス良く！ということですね。耳が痛いですね(^_^;)

く	だ	た	い	に	か	や	ぎ	に	あ	さ
くだもの	だいず	たまご	いも		かいそう	やさい	ぎゅうにゅう	にく	あぶら	さかな

『さあ　にぎやかに　いただく』↑　毎日意識してとれるよう心掛けたいですね。

とは言え、忙しい毎日、食事の支度は本当に大変ですよね。そんな時には・常備菜を決めておく！・困った時の一品を決めておく！なんてことも有効だそうですよ。(ちなみに菅准教授の困った時の一品は、オムライスだそうです)

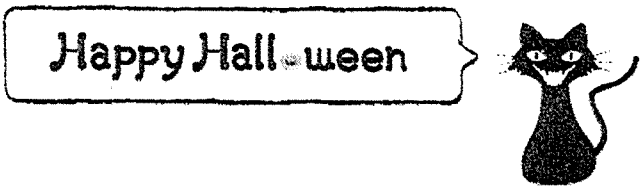
良い食習慣を身に付けるのはなぜでしょう？

・１日１日をアクティブに過ごすため
・適正な成長促進のため
・生涯にわたり健康的な生活を送るため

驚いたことに、中学生の骨密度は70歳代の高齢者の骨密度と同程度なのだそうです。
そのため、成長期の過度な運動は疲労骨折にもつながりやすいということが、わかっています。
成長期の腰椎分離症のデータでは、１位　野球・２位　サッカー・３位　陸上という結果が出ているそうです。子どもが腰が痛いと訴えていたら、疲労骨折？と頭の片隅にでも置いておくと、早い段階での治療につながりやすいかもしれませんね。

運動と栄養。これらは大人になってからの生活習慣病と生活習慣に大きく関わってきます。
こんなお話もされていました。
小さい時に自転車に乗れるようになっておくと、一生乗れますが、大人になってから自転車に乗れるように練習してもなかなか難しい・・・。
スキャモンの発育曲線の神経系型（動きなどの神経回路が出来上がっていく時期を示した曲線）によると、やはり小さい時に獲得しておくと身体を動かすことができるのだそうです。
小さい頃から身体を動かすことが重要なんですね。

今回の講演会は、役員８名で参加しました。
栄養学として、成長に必要な食事を学べるいい機会となりました。そして、今だけのことではなく、一生健康でいるための食生活習慣を今こそ築いていくことが、大切なのだと、改めて考えさせられた講演会でした。

最後まで読んでいただきありがとうございました。ＰＴＡ活動が皆様に伝わりますように。

編集Ｚ＆Ｋ