



東松島市立赤井小学校 でめこん・教育相談便り 2月号

# あかいつ子通信

【充実の時間を過ごしています。】

## 子供を励ます「やゆよ」

- ① やる気を認める
- ② 夢を後押しする
- ③ 寄り添って見守る

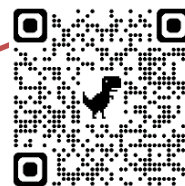
冬休みが明けてもうすぐ1か月。あかいつ子からは落ち着いた生活態度が感じられながらも、休み時間は元気いっぱい外遊びに興じたり、体育館で太鼓の練習に励んだりする姿が見られています。かぜやインフルエンザの拡大傾向が顕著な上、冷え込みも厳しくなってきたため、あかいつ子には忙しさの中で体調管理がおろそかにならないよう、声掛けをしています。

### 2月のSC来校日

13日(木) 27日(木)

心配事は 小さなうちに 相談を

あかいつ子通信や各種学校からの  
お便りのバックナンバーはここから。



## 親子の小窓



第10回テーマは「**リフレーミング**」です。「リフレーミング」とは物事の見方の枠組みを変えることであり、子供への支援においては、短所に見えることを**相手の良さとしてとらえ直すこと**として用いられます。例えば、「気が小さい」は「慎重に判断できる」とリフレーミングすることができます。**お子さんが自信を深めたり、自分の気持ちが楽になったりするもの**の見方をしたいものですね。

### 実践！リフレーミングを生かした声掛け

☆ よく口に出してしまう言葉ですが、**子供の前向きな成育のためには言わないほうが良い**とされている言葉です。答えは1つではありません。どんな言い方があるか考えてみましょう。(解答例は下部に反転して掲載)

|   | 親の言葉               | リフレーミングを生かした声掛けをすると |
|---|--------------------|---------------------|
| 1 | 落ち着きがないからだめ。       |                     |
| 2 | どうしてさっさとできないの！     |                     |
| 3 | (間違えた時に) 違うでしょ！    |                     |
| 4 | こんな簡単な問題もできないの？    |                     |
| 5 | お兄ちゃん(お姉ちゃん)はできたよ。 |                     |

1 〈例〉活動的だね。落ち着いてやればさらに期待できそうだね。  
2 ゆっくり丁寧にやりたいたいんだね。最後まで頑張ってるよ。  
3 こんな風に考えていたんだね。他にどんな解き方があるか、一緒に考えてみようか。  
4 おわって握っちゃった？ スラッとしたの？  
5 なるほど！ あなたはこう考えるんだね。自分のペースでやってみようね。

## 【8月～11月の 東松島市学校給食残食率より】

給食センターが調査している給食残食率(食を100%とした場合、どれだけ残しているか)の結果です。赤井小と、第二学区の小中学校の8～11月の比較です。

|            | 8月     | 9月     | 10月    | 11月    |
|------------|--------|--------|--------|--------|
| 赤井小学校      | 13.60% | 15.68% | 16.08% | 15.03% |
| A 学校       | 2.96%  | 2.72%  | 2.41%  | 2.41%  |
| B 学校       | 3.81%  | 5.17%  | 5.15%  | 5.00%  |
| C 学校       | 12.53% | 12.56% | 14.55% | 17.01% |
| 東松島市全小・中学校 | 10.51% | 11.37% | 11.43% | 11.71% |

でめこんアンケートでは、あかいつ子の朝食を食べている割合がとても高いことが分かっています。反面、残食率の結果からは給食の残しが多く、特に副食(ご飯・パン以外のおかずや汁物、牛乳など)の残食が多いことが分かりました。他校と比較しても多いという実態が浮き彫りになりました。

SSWの石川先生に今回の調査結果についてお聞きしました。



### 教えて!石川先生 のコーナー

【I:回答者(SSW:石川先生) C:質問者(教務主任:千葉)】

- C あかいつ子の給食残食率を見てどう思われますか?
- I 給食は子供たちの成長を考え、栄養のバランスが取れたメニューです。残食率を下げるために、無理に「残さず食べなさい」ではなく、体の成長をはじめ、脳の働きや発達にも全ての栄養素が必要であることを子供たちに理解させ、決められた時間内に好き嫌いしないで残さず食べるよう、ご家庭の協力をいただきながら指導・改善していくことが大切です。
- C なるほど。そういえば先月、給食を残していた子に「そんなに残したらおなかが減らない?」と聞くと、「家に帰ったらラーメンを煮て食べるから大丈夫!」と言われたことがありました。
- I 太りやすく健康に悪いとわかっているにもかかわらず、ポテトチップスやハンバーガー、ピザ、チョコレートなどの脂質や糖質が多いジャンクフードは、食べるのをやめられないことがあります。東北脳科学研究所の川島隆太教授によると、高脂肪・高糖分のものを食べ続けると、脳内でやる気や満足感、達成感をつかさどる「ドーパミン」が活発化するのだそうです。ドーパミンが活性化するという事は、脳が高脂肪・高糖分の味の嗜好性を学習し、無意識のうちに好むようになるということです。
- C 大人である私も大好きなものばかりですね。家庭で子供たちと一緒によく食べていました・・・
- I 高脂肪・高糖分のジャンクフードを食べる習慣がある人は、食べる回数をなるべく減らし、たまのご褒美くらいにするように心掛けるとよいですね。その上で、お子さんの健全な発育のために、いま必要な栄養をご家族で話し合い、適切な量を摂取する環境づくりをしてもらいたいと思います。
- C 「食は命なり」という言葉を聞きます。日本食育協会理事の本多京子先生は「生きることは、すなわち食べること。その原点は家庭であり、子供も大人も自分で食を選択できる能力を身に付けることが大切な時代になってきました。食を通して、その人の生活ばかりではなく、一生が見えてくる。」と述べていてなるほどと思われました。ただ残さず食べるのではなく、なぜ食べなければいけないのかを、まずは我々大人が理解し、しっかり指導していきたいと思います。

