



羅臼町総合文化祭終了



一方、町公民館においても 11 月 2 日(金)から 4 日(日)、羅臼町文化協会を中心とする実行委員会による総合文化祭が開催されました。2 日のオープニングには、羅臼中学校・羅臼高校吹奏楽部が合同演奏で花を添え、3 日間、短期集中型で各種催しが行われました。



一般作品展では、いずれも力作ぞろいで、日頃の活動の成果が随所に見られました。



3 日に開催された「町民小劇場(文化協会主催)」では、幼稚園児の参加もあり、園児から往年の美男・美女まで幅広い年齢層の出演者が熱演し会場を沸かせました。



最終日 4 日は「子ども祭り」が開催され、子ども会リーダー会も裏方で準備に汗を流しました。また、全日程を通して、羅臼高校の写真部が記録写真撮影で協力するなど、これほど多くの町民が関わって作り上げる行事は、総合文化祭ならではの醍醐味です。それぞれの催しに出演・出演されたみなさん、裏方で祭りを支えた皆さん、会場に足を運んで盛り上げてくださったみなさん、お疲れ様でした。そしてありがとうございました。

「芸術の秋」・・・まだまだ続きます。
11 月 17 日(土)⇒第 10 回イ・サ・ト・ウ・イ・ド・オ・ク・ス定期演奏会 於：羅中
11 月 23 日(勤労感謝の日)⇒ふれあいコンサート 於：春松小学校

祝 第 7 回 全国学校給食甲子園 北海道地区代表に!!

10 月 24 日発行の北海道新聞でも紹介されましたが、このたび羅臼町の学校給食が、地場産品を使った学校給食の日本一を決める全国学校給食甲子園の北海道代表に選ばれ、去る 11 月 3 日(土)さいたま市で開催された表彰式に学校給食センター小林栄養士が出席して来ました。

今回代表に選ばれた献立は、「昆布ごはん」、深層水の塩を使った「鮭のちゃんちゃん焼き」、鮭節を使った「おかか和え」、羅臼昆布でだしを取った「五目汁」です。これまでも毎年、漁協各部会から無償提供して頂いた水産物を水産加工振興協会が、これまた無償で加工して頂き、これに給食センターの調理員のみなさんがさらに愛情心をプラスして調理し「羅臼定食」として提供してきており、羅臼の海の幸をふんだんに使ったメニューは、子どもたちからも大人気です。



こうした地域一体となったメニューが評価され、今回の北海道代表に選ばれました。

残念ながら、決勝大会へと進むことはできませんでしたが、北海道代表に選ばれたことはとても名誉なことです。これを励みに、今後ともおいしく安全でバランスの良い給食提供に努めて参ります。食材提供にご協力を頂いている皆様に心から感謝申し上げますとともに、学校給食栄養士・調理員の日頃の努力に感謝し賛辞を贈りたいと思います。

天方(あまがた)です。 宜しくお願い致します。

10 月 1 日より羅臼町郷土資料館(峯浜町)に勤務しております。私はこれまで大学で考古学を学び、卒業後は江別市・奥尻町・松前町、そして 9 月までは厚真町で遺跡の発掘調査に携わってきました。これからは遺跡の調査だけではなく、世界自然遺産知床を有する羅臼町の学芸員として、羅臼の歴史・自然・文化についても幅広く調査し、その成果を皆様に還元できるよう努めて参りますのでよろしく願いいたします。

また、妻と 1 才になったばかりの息子もおりますので、家族共々よろしく願いいたします。



芸術 & 文化の秋・・・、ということで今号では、町内各学校のブログから学習発表会や学校祭の様子をのぞいてみました。各校それぞれに、子どもたちの創意と工夫、努力の跡が見られました。

一度夢や希望を失った人も大泥棒たちも、最後は、みんな希望を持つことができたのを見て勇気づけられた春松小 3 年生の劇。→→→→→(10/21 春松小学習発表会より)



←「学芸会 みんなが輝く 主人公」のスローガンで取り組んだ羅臼小の学芸会。子ども達は約 1 ヶ月の練習を頑張り、毎日確実に上達していききました。各クラス、先生と子ども達が一体となって取り組んだ成果だと思っています。(10/28 羅臼小学芸会より)

昨年度から比べても一段とレベルが上がったコンクールとなりました。それぞれのクラスの色が最も出やすく、全クラスが金賞目指して頑張りました。→→→→→コンクールの最中も、その思いが強く感じられ涙がでそうになることもあります。できることなら全てに金賞を取らせたいという思いと、例え取れなくてもこれまでの軌跡を大事にして、素晴らしいクラスを作り上げる礎となって欲しいという思いが交差します。たかが合唱、されど合唱。頑張った生徒に大きな拍手を送りたいです。(10/21 羅臼中文化祭より)

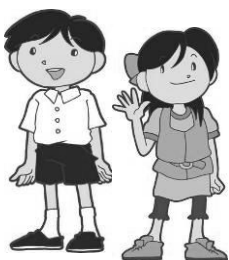


←春松中学校の学校祭のエンディングは、今日までの各部門の取り組みを紹介するビデオ上映や「歌声プロジェクト」でした。歌声プロジェクトは、自分達の心に交流のある釜石東中を含め、いまだに復興の進んでいない被災地に思い込めて火を灯し、歌に想いを乗せて届けようという企画です。最後はここまで学校祭をそして学校を引っ張って来た生徒会もメンバーの目にも光るものがありました。(10/28 春松中学校祭より)

学芸会や学校祭、ともすると結果に目が行きがちですが、実のところは発表に至るまでの「プロセス(過程)」がどうであったかということがとても重要なのだと思います。それぞれ、発表の日までどれだけの苦しみや葛藤を乗り越え、どれだけの努力や互いの励まし合いがあったか・・・など。みなさん、きっと素晴らしい取り組みを経験したことと思います。

9歳以降の小学校高学年の時期には、物事をある程度対象化して(客観的に)認識することができるようになります。対象との間に距離をおいた分析ができるようになり、知的な活動においても、より分化した追及が可能となります。自分のことも客観的に捉えられるようになりますが、一方、発達の個人差も顕著になります(いわゆる「9歳の壁」)

身体も大きく成長し、自己肯定感(自分を認める)を持ち始める時期ですが、反面、発達の個人差も大きく見られることから、自己に対する肯定的な意識を持てず、劣等感・コンプレックスを持ちやすくなる時期でもあります。



また、集団の規則を理解して、集団活動に主体的に関わったり、遊びなどでは自分たちで決まりを作り、ルールを守るようになります。その一方、この時期は、ギャングエイジとも言われ、閉鎖的な子どもの仲間集団が発生し、付和雷同^{*}的な行動が見られる場合もあります。(※付和雷同=自分にしっかりした考えがなく、むやみに他人の意見に同調すること。)

現在の我が国における小学校高学年時期の子育ての課題としては、インターネットやゲーム等を通じた擬似的・間接的な体験が増加する反面、人やモノ・自然に直接触れるという体験活動の機会が減少していることがあげられます。

これらを踏まえて、この時期における子どもの発達において重視すべき課題としては、以下があげられます。

- ①抽象的な思考への適応(目に見えないもの、例えば「愛」や「勇気」など抽象的なものへの理解)や他者の視点に対する理解
- ②自己肯定感(自分を受け入れ認める心)の育成
- ③自他を尊重する意識や他者への思いやりなどの涵養
- ④集団における役割の自覚や自ら進んで行うという責任意識の育成
- ⑤体験活動の実施など、実社会への興味・関心を持つきっかけづくり

・・・この時期は、保護者や家族・地域の大人が、子どもたちが自分に自信を持てるような接し方・言葉かけ・役割分担などについて、理解をしておくことが重要だと思います。また、子どもたちが実際に「体験する」・「活動する」・「感動する」という機会を多く持てるような配慮・働きかけも必要ですね。

子どもたちの家庭学習を応援してください！



☆小学校では、学校における基礎・基本となる学習をしっかりと定着させることが重要です。そのためには、「家庭学習」が何よりも大切な役割を果たします。毎日、時間をきめて計画的に家庭学習に取り組む習慣を育むことが求められています。

☆中学校では、子どもたちは学校における各教科の学習を通じて「考え」「行動し」「課題を解決していく」など、多くの力を育んでいきます。これを、より確かなものとするためには、やはり家庭での復習や予習などの学習が重要な役割を果たします。

☆そこで、学校と家庭が学校が行っている教育活動の効果を高めるために、毎日、時間を決めて計画的に家庭学習をする習慣を育みましょう。

☆参考までに、徳島県阿南市立羽ノ浦小学校が作成した家庭学習の手引きの中から、保護者の役割を示したものがありませんので、掲載させていただきます。

1. 生活のリズム作り(基本的生活習慣の定着)
 - 早寝・早起き・朝ごはんの推進
 - 忘れ物をしないように学習用具が準備できているかの確認
2. 学習のリズム作り(学習時間の確保)
 - 毎日時間を決めて学習できているかの確認
3. 学ぶための環境づくり(学習への集中)
 - 勉強するときはテレビや音楽を消しているかの確認
 - 始めたら、立ち歩かず集中しているかの確認
 - 机の上をきれいにしているか。姿勢を正しくしているか確認
4. 学習への意欲作り(見守る・ほめる・励ます)
 - 子どもの学習に目を通し、あたたかい声をかける。
5. 学校との関係づくり(協力・連携体制)
 - 子どもの学習で気になるところは、いつでも気軽に学校や担任に相談する。

学習時間を決めて取り組んでいるご家庭もあるかと思いますが、もし、決めていないご家庭は、まずは次を目標に取り組んでみてはいかがでしょうか。

家庭での学習時間の目安(学年×15分)

小学生

1年生→15分、2年生→30分、3年生→45分
4年生→1時間、5年生→1時間15分、6年生→1時間30分

中学生

1年生→1時間45分、2年生→2時間、3年生→2時間15分

お弁当の栄養バランス考えてますか??

今回はデザートのお話でしたね(^ ^)。今回はお弁当本体：年齢別栄養バランスのいいお弁当の作り方のご紹介です！

「おかずどうしよう〜」や、「どう可愛くしようかなあ…」とお悩みの方も多いと思いますが、レシピやデコ弁については雑誌やネットで検索してみてください(笑)。

まずは、お弁当の量。普段お弁当箱を買う時に、サイズのチェックはしていますか？ お弁当箱の裏側に〇〇mlと表示があります。お弁当箱を選ぶときは、デザインや絵柄だけでなく、裏面も要チェックです!!

☆お弁当箱サイズの目安表

学年区分	男	女
幼稚園年少・年中	400ml	
幼稚園年長	500ml	
小学校1・2・3年生	500ml	
小学校4・5・6年生	600ml	
中学生・高校生	900ml	700ml
※参考：パパ・ママ	900ml	600ml

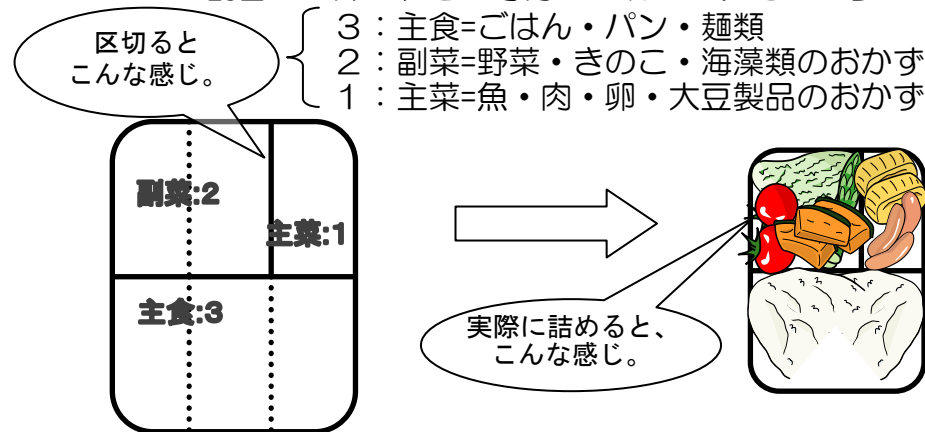


☆部活等で活動量の多い子は、これより100ml増↑で。
☆あまり体を動かさない子は、100ml少なく↓でもOK。

↑この容量は、あくまで目安のサイズです。まだ小さい子は、食べきれないかどうかを目安に選んであげるのもポイントです。

さあ次は、栄養バランス『何をどれだけ食べたらいいのか』です。厳密にバランスを整えるのであれば、はかりや計量スプーンを使って〜…となりますが、普段の食事の支度で、そんな面倒なことは正直してはいられないですよ(^x^)。健康な人の場合は、お弁当箱の面積の比率3：2：1=主食：副菜：主菜の配分で詰めるだけでOK!!

3：2：1の割合＝お弁当箱を6等分に区切って、そのうちの…



詰め方は、蓋(フタ)をしても潰れない高さで、隙間がなく持ち歩いても片寄らない程度にしっかり詰めるのがベスト。この配分であれば、上図の仕切りのような詰め方でなくてもOK。おいしそうに盛り付けてください(^ ^)v。チャーハンのように、主食・副菜・主菜が混ざっていても、内容が3：2：1の割合であれば栄養バランスは大丈夫!! この **3：2：1** の割合、ぜひ活用してください。