

学校保健委員会だより

大津市立真野小学校 保健室
2021（令和3）年12月

学校保健委員会を開催しました。

去る12月6日（月）に学校保健委員会を開催しました。

今回は、本校のスクールカウンセラーとしてお世話になっている草野直子先生に「子どもの心を支え、育てる」をテーマにご依頼したところ、快く引き受けていただき、「子どもを取り巻く現状を考える ～スクールカウンセリングの現場から～」と題して、お話ししていただきました。

学校保健委員会とは…

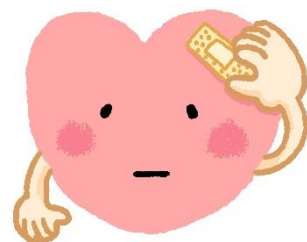
子どもたちの生涯を通じた健康づくりを推進していくために不可欠な家庭や地域との連携のための組織的な活動です。その時々に応じたテーマで講演を聞いたり、話し合ったりして、共に子どもたちを支え、育てていく取り組みをしています。

子どもの心のサイン 表し方は人それぞれ

不登校やいじめ、自殺の問題など、今、子どもたちがおかれている社会的な背景をデータからお話しいただきました。

一つの要因で起こるのではなく、様々な要因が複雑に絡み合って、表出するとのことでした。

また、あらわれた行動は同じでも、本人にとっての意味は違うので、子どもが何に困っているのかを具体的に探していくことが大切です。



とはいえ、なかなか子どもたちの心のサインが読めないときも多くあります。ご家庭で気になることがあれば、学校までお知らせいただくとありがたいです。また、スクールカウンセラーへの相談もお問い合わせください。

「傷ついているのでは？」と思うとき。

「傷つき」は基本的には本人が定義するものです。本人の感覚（感情）を大切にあげます。

表現に抑制がかかる子どももいます。まずは、「自己表現してもいい」と教えてあげることが大切です。



「アタッチメント」という言葉があります。日本語では「愛着」と訳されていますが、不安な時に親など他の人（個体）にくっついて、その不安を減らすことをいいます。

不安が0（ゼロ）になったとき、再び、活動を開始します。（安全基地と探索行動）そして、「困ったら助けてもらう」ということを繰り返して、成長していきます。

学校での子どもの様子、家庭での子どもの様子、地域での子どもの様子。それぞれの場所で子どもを複数の目で見、情報交換することはとても重要です。

今回は、このような内容でお話を伺いました。

草野先生、大変ためになるお話をありがとうございました。

幻の学校保健委員会？

「給食に学ぶ 食で支える子どもの成長 ～栄養教諭の話～」

実は、夏に第1回目の学校保健委員会を開催する予定になっておりましたが、新型コロナによる緊急事態宣言に伴い、中止せざるを得ませんでした。

本校担当の栄養教諭である田中由美子先生が、学校保健委員会のために資料を作ってくださいだったので、お渡ししたいと思います。ぜひ、ご家庭でお試してください。

調味料の分量は、目安です。
ご家庭で調整してください。

～ 学校給食レシピ紹介 ～

野菜を食べよう 伝統食材の切干しだいこんを使って・・・

材料（約4人分）

切干しだいこん	20g
にんじん	30g
もやし	50g
油	適量
甘酢	
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2

ツナやゆでたささ身などをいっしょにあえると、よりおいしくなります。

作り方

- ①切干しだいこんは洗って戻し、食べやすい長さに切る。にんじんはせん切りにする。
 - ②切干しだいこんはゆがく。
 - ③フライパンに油を熱し、にんじん、もやし、切干しだいこんを炒める。
 - ④甘酢を合わせて調味する。
- *油はごま油でも、また仕上げにいりごまを振ってもおいしくできます。

お弁当のおかずに・・・

豚肉のマスタード焼き

材料（アルミカップ約4個分）

豚薄切り肉 100g	→ 2cm幅に切る
玉ねぎ 小1/2個	→ 薄切りにする
下味	
すりおろしたしょうが	少々
酒	小さじ2
しょうゆ（濃口）	小さじ1強
粒入りマスタード	小さじ1（好みで調

整）

焼き用油	適量
------	----

*鶏肉でもおいしくできます。

作り方

豚肉と玉ねぎはしょうが、酒、しょうゆ、粒入りマスタードで下味をつけ、フライパンに油をひいて、焼きます。

仕上げにはちみつを少しからませると、ハニーマスタード焼きになります。



魚を食べよう いろいろなソースで、魚をおいしく食べましょう！

さわらのレモンじょうゆかけ

材料（4人分）

さわら（切り身） 4切れ
塩・こしょう・酒 少々
上新粉または片栗粉 適量
油 適量

ソース

レモン果汁 小さじ1
三温糖（砂糖） 小さじ1と1/2
濃口しょうゆ 小さじ1と1/2
水 大さじ1



作り方

- ① 魚に塩、こしょう、酒で下味をつけ、粉をつけて油で揚げる。（焼いてもよい。）
- ② ソースの材料を合わせ、加熱して魚にかける。
・他の魚でもおいしくできます。

あじのワインソース

材料（4人分）

あじ 4切れ
塩・こしょう・酒 少々
上新粉または片栗粉 適量
油 適量

ソース

赤ワイン 小さじ1と1/2
三温糖（砂糖） 小さじ1と1/2
ウスターソース 小さじ2
水 大さじ1

野菜を食べよう お肉といっしょにごはんも野菜もたくさん食べられます。

キムチビビンバ

材料（約4人分）

牛肉（もも・1cm幅に切る） 50g
にんにく 少々
みりん 小さじ1弱
濃口しょうゆ 小さじ1強
にんじん 50g
もやし 130g
こまつな 100g
白菜キムチ 50~60g
ごま油 少々
砂糖 小さじ2
濃口しょうゆ 小さじ2弱
いりごま（白） 少々
ごはん 適量

作り方

- ① にんにくはみじん切りにする。にんじんはせん切りにする。こまつなは2cm長さに切る。もやしとこまつなは、ゆがいておく。
- ② 牛肉はにんにく、みりん、しょうゆで下味をつける。
- ③ フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒める。
- ④ ③ににんじん、もやし、キムチ、こまつなを加えて炒める。砂糖、しょうゆで味をつけ、仕上げにいりごまを入れて混ぜる。ごはんのにせて食べる。

☆ キムチは、塩分や辛さに応じて調整してください。



野菜は、こまつな以外に、ほうれんそうやチンゲンサイでもおいしくできます。