

Hello Everyone

国際交流員(CIR)の迷言コーナー
ハローエブリワン

うん、なん
でしょう



こんにちは、ガブリエルです。アメリカから来て、国際交流員として3か月がたちました。

8月に雲南市に到着して、これまでに県内・市内の自然と接し、いろいろな活動を楽しみました。私はハイキングやランニングなど、外で自然環境を楽しめる活動が大好きなので、雲南市がすごく気に入りました。今回が5回目の日本ですが、雲南市より気持ちのいい場所は日本では経験したことがありません。八重滝の滝つぼで泳いだり、毎日窓から山々の紅葉の変化を眺めたり、ことびきさんに登ったり、中海マラソンに参加したりと……。これらの経験は大切にしていきたいと思えます。



さて、私の出身はアメリカのカリフォルニア州なので、これまで、あたたかい冬しか体験しませんでした。もちろん、カリフォルニアは日本と同じ大きさぐらいなので、雪が降る場所も確かにありますが、高い山のある場所だけに限ります。また、私の出身地・ロサンゼルスでは、雨が一年に5日ほどしか降りません。そのため、寒がりの私は10月25日には、初めて暖房を付け、これから迎える冬を前に、すごく悩んでいます。初めての本格的な冬の生活を前に……。冬もいい経験になるかなあ～！

■クリスマスのお菓子作り教室のご案内■

国際交流員と一緒に本場クリスマスのお菓子を作ってみませんか？
今年のクリスマスナイトはこれで決まり!!!

と き：12月17日(日) 13:00～16:00
と ころ：かもてらす

※材料費として1,000円程度のご負担をお願いします。
【問】政策企画部国際交流室 ☎0854-40-1014

食品群	食品の例
1群	魚、肉、卵、大豆、大豆製品
2群	牛乳、乳製品、海藻、小魚類
3群	緑黄色野菜
4群	淡色野菜、果物
5群	穀類、イモ類、砂糖
6群	油脂類、脂肪の多い食品

・別表の6つの基礎食品群がすべてそろってバランスのよい献立ですか??

朝食メニューのポイント

朝ごはんは体温を上げ、脳を目覚めさせる作用があり、朝から授業に集中できます。
朝ごはんを食べることで、1日の生活のリズムを整えることができます。

朝ごはんが大切な訳は?

メニューを考える前に

理想の朝食メニューを考えよう!!



こんにちは、
保健師
です。

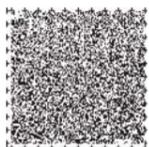
21

食事の"おいしさ""たのしさ"を大切に!!



・野菜の量は適量ですか??
★1食分の目安 (自分の手で測ります)★
生野菜の場合 → 両手大盛り1杯
ゆで野菜の場合 → 片手大盛り1杯
・主食・主菜・副菜・汁物のパターンでより食べやすい献立ですか??

SPコードとは音声読み上げ用のバーコードです。このコードを専用装置で読み取ることで、記録されている情報を音声に変換することができます。



(大東中学校2年生の皆さんと一緒に朝ごはんの大切さを学習したときの内容の一部です)

規則正しい生活は早寝・早起き・朝ごはんからはじまります。



学社連携・融合による教育活動の推進

コーディネーター通信

第5号



大東中学校駐在

加藤 雄二

「それで、中学校で何やってんの?」
配置されて既に半年になりますが、こういつた質問には、まだまだ出会います。

「具体的な成果としては、小学5年生から中学3年生が夏休み期間中に市民バスに自由に乗れる制度(きよるバス)を作ったり、中学校での教育活動で市民バスを活用する制度(学校支援乗車券)を作ったり職場体験などで自宅の前のバス停から目的地近くのバス停まで乗車できるようにしたり……。最近は総合的な学習の時間に関わることが多いかな」などと答えています。学校の中には、色々な課題が数多くありますが、「市の職員だからできる」こともあるのだと小さな手こたえも感じています。

◆理想の朝食メニューを考えよう◆
10月5日、大東中学校2年生の各クラスに保健師や栄養士を外部講師に迎えて、理想の朝食を考える授業をしました。料理カードを組み合わせたメニューをつくり、発表しました。その後、外部講師が生徒のつくったメニューへのアドバイスや朝食を撮取することの大切さなどを話しました。

生徒の感想は「朝食を食べないと基礎代謝が落ちて太るし、食べると脳に刺激が送られ頭が働くというところがわかったので、きちんと朝食を毎日食べるようにしたい」、「一日で野菜が350g食べられるように頑張ります」、「お母さんは毎日早起きをしてご飯をバランスよく作ってくれて、簡単そうに見えても意外と大変で、さすがお母さん、みたいなことを思いました。これからは自分も頑張ろうと思いました」など。朝食の大切さに気づく良い授業になったようです。

最近では予防接種を学校でなくなり、保健師が学校へ行く機会がすっかりなくなつたと聞きます。今回の授業のために保健師や栄養士さんには何度も会議で学校に来ていただき、企画を練り上げました。料理カードを使うことも栄養士さんのアイデアです。やはり、専門家の力は大きいと感じました。
市民の皆さん、「大人が子どもたちに自分の得意分野を語る」ことは子どもたちの興味や関心を大いに引き付けます。どうか子どもたちに関わってください。そのためにも「子どもたちの居場所づくり事業」や「学校」に数多くあります。



10月23日

ふるさと雲南を探検

大東中学校の総合学習の取組み

大東中学校の1年生が市民バスを利用して市内各地を巡りました。128名の生徒たちは20班に分かれ、行程表を見ながら、観光地の見学や企業でのインタビューなどの体験をしました。

研修後の感想で「雲南市もまだまだ捨てたものじゃない。また今度、市内の色々なところに行ってみたいです」と話しました。生徒たちはこの活動を通じてふるさと魅力を見つけたようです。



学校支援乗車券で市内約30か所を訪れました

わが家のホープ

12月で満1歳おめでとう



伊藤昭男さん・真弓さんのお子さん
ゆうこ 優吾くん (大東町幡屋)
平成17年12月2日生まれ
「元気いっぱい、好奇心旺盛な優吾☆豊かな表情で、みんなを和ませてくれてありがとう!」

1月で満1歳(平成18年1月生まれ)になるお子さんを募集!
写真にコメント(40字程度)を添え、郵送またはメールで12月5日(火)までに情報政策課へお送り下さい。
【問】情報政策課 ☎0854-40-11015
E-Mail: yuuhouseisaku@city.yunan.shimane.jp
※市ホームページの中でも市報ゆんなんに掲載します。