

第46回 関東ブロックPTA研究大会 さいたま市大会参加報告書

富士市PTA連絡協議会

副会長 齋藤 和誉

- ◆開催日 平成26年10月25日・26日
- ◆開催地 埼玉県さいたま市
- ◆スローガン ささえ合い いのち尊び たくましく まごころつなぐ 子どもたちに
～五つのことだま 子は親の鏡 生き抜く力を子どもたちに～
- ◆参加者 関東ブロック小・中学校PTA会員及び教育関係者 約2,000人

《研究テーマ》第3分科会 [健康]

『体』健康ですか？ 元気な毎日を送るために

・1日目は、浦和コミュニティセンターで行われた、第3分科会に参加しました。

最初に東京家政学院大学准教授、辻雅子氏による「成長期の子どもと間食の役割について」の講演を聴かせていただきました。

間食というのは、朝・昼・夕食以外に食べたり飲んだりするもの全てが間食で、本来は毎日食べる必要はないものですが、統計では小・中学生の約25%が、毎日摂取しているという結果が得られているそうです。

そんな中、食事では摂りきれないエネルギー等を補う間食の仕方を、細かく教えていただきました。

ちなみに15歳以上は、毎日間食をする人が、約40%くらいだそうです。

続いて女子栄養大学副学長、香川靖雄氏による「命、体、心を育てる時間栄養学」の講演を聴かせていただきました。

バランスの摂れた朝食を摂っている子は、全国の学力テストの成績が2割高いということや、夕食では、たんぱく質やカルシウムを摂り、十分な就眠が必要だそうです。

研究発表では、生徒数902名の大規模校、横浜市立大綱中学校PTAによる、健康づくりの一環としてPTA、OB、先生、生徒が多数参加する駅伝の紹介、参加するだけでなく応援や炊き出しなどで、地域と保護者との繋がりもできているそうです。

・2日目の全体会記念講演では、さいたま市出身の歌手、沢田知可子氏による「ココとからだに優しい歌葉」をテーマに自身も中学生の時に父親がPTA会長を務めていた話や、素敵な歌声を聴かせていただきました。

やはり「会いたい」は心に響くものがありました。

この2日間の体験を、今後のPTA活動に繋げていきたいと思います。