10月 めだか通信233号

桐生市教育支援センター「あぷろーち」



不順な天候が続いています。各地で台風の被害が報告され、３度目の浸水被害が出た千葉県では、多くの家屋が泥に埋まり、その悲惨な映像に心が痛みました。

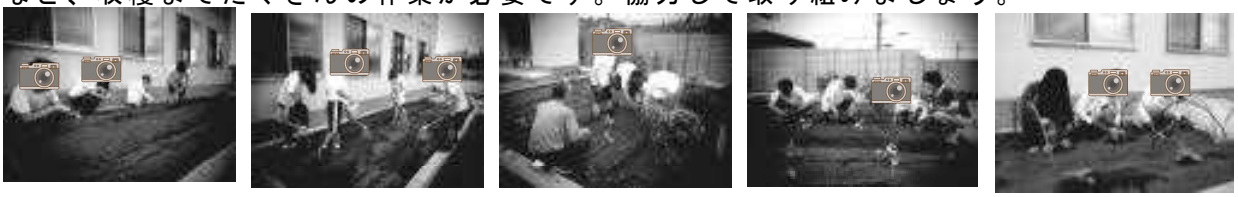
１０月になると天候が少し安定するとの報道にホッとしていますが、朝晩の冷え込みが増してきて、体調を崩しがちになるので、風邪など引かぬよう体調には十分気をつけましょう。インフルエンザも流行しているので予防を徹底していきましょう。

９月１９日から愛知県で開催されているアジア競技大会は、日本選手の大活躍で盛り上がっています。特に、卓球男子団体戦は６０年ぶりに中国という大きな壁を乗り越え、金メダルを獲得しました。テレビの前で「チョレー」と声を出しながら応援し、勝利の瞬間はテレビに向かって拍手をしていました。中国の８連覇を阻止したことは本当に凄いと思いました。

９月は「野菜の種蒔き・苗植え」「運動日」「あぷろーち説明会」と予定していた活動や行事が無事にできました。今月号は９月に実施した活動や行事の様子を中心にお伝えします。１０月もたくさんの行事が予定されているので楽しみにしてください。

【野菜の種蒔き・苗植え】

上旬に秋・冬野菜の大根と人参の種を蒔き、ブロッコリーの苗を植え、中旬には白菜の苗を植えました。１週間も経たないうちに大根と人参の芽が出て順調に育ち、今から収穫が楽しみです。大根は１１月の「調理実習（大根料理）」と１２月の「餅つき」の時に使う予定です。ほうれん草は１０月中に種を蒔く予定です。どの野菜も順調に育っていますが、ブロッコリーは腹ペコ青虫くんの襲撃に遭い、葉に穴が開いてしまいました。葉の裏に隠れている青虫を一匹一匹丁寧に駆除してなんとか持ち直しています。水やりや草取り、間引き作業など、収穫までたくさんの作業が必要です。協力して取り組みましょう。



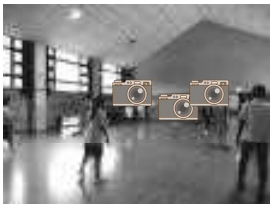
【大根・人参の種蒔き、ブロッコリー・白菜の苗植えの様子】

【運動日③】

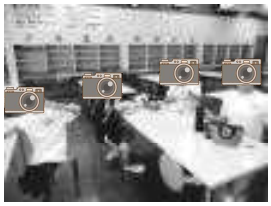
３回目の運動日は雨が降ってしまいました。楽しみにしていた川遊びや魚捕り、水鉄砲遊びができず残念でしたが、バドミントンと中当てを行い、いつも以上に走り回った一日になりました。午前中は普段なかなかできないバドミントンをしました。これまでの経験から通所生もシャトルを打ち返すことが上手くなりました。練習後にダブルス戦を行いましたが、ラリーが続く場面もあり、協力して活動することができました。午後は総勢１１人で中当てを行いました。大きめの円をポイントで作り、最後の一人になるまで３回行いました。上手く逃げる子、上手にキャッチする子、速いボールを投げ当てる子などそれぞれが持ち味を発揮し、楽しく過ごすことができました。次回は１１月中旬を予定しています。野外活動センターの依頼で奉仕活動を行う予定です。感謝の気持ちを持って活動してきましょう。

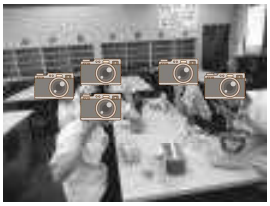


【行ってきます！】



【上手くなりました】



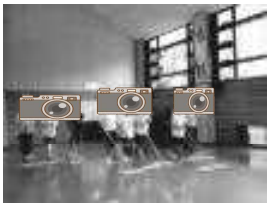


【楽しいランチタイム】





【激しい中当ての攻防】





【よく動いた一日でした】

【裏面に続く】

【「あぷろーち」説明会②】

「あぷろーち」の概要や活動内容を市内の学校関係者、保護者の方に知ってもらうため、今年度２回目の「説明会」が開催されました。概要説明、活動の様子のスライド上映、保護者の方とスクールカウンセラーとの懇談や施設見学などを通して理解を深めていただきました。教育支援センターでは、不登校等に関する相談電話（４６－６３２７）や通所希望者の見学・体験等の受付（４６－６３１４）を随時行っております。遠慮なくご連絡ください。






【メダカのつぶやき】　　『脳のパフォーマンスを高める食事について』





人の脳は、**一日に消費するエネルギー量の20%を消費**しています。
特に成長期の皆さんにとっては特に重要な脳のパフォーマンスを
高める食事の摂り方について次の３つのことがよいといわれています。

１．朝食を食べるかどうかで、脳の活動に差が出る

朝食を食べる人と食べない人とでは、脳の活動に差があることは以前から医学上からも分かっていました。朝食を食べない人の多くは、前日の夕ご飯から食事をしていないことになります。人は、眠っている間にもエネルギーを消費しているため、朝起きたときにはエネルギーが不足している状態になります。朝食を食べず、エネルギーが不足した状態では、脳に十分なエネルギーを送り込めず、疲労感、集中力の低下、イライラといった症状が出やすくなります。

なお、ただご飯やパンといった糖質だけでは不十分で、できれば肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳製品、野菜や果物などを加え、バランスのとれた食事をとることで脳のパフォーマンスを上げることができるといわれています。

２．野菜から食べ始めることで、血糖値の急な上昇を抑える

ベジタブルファーストが血糖値の急激な変動を抑えられます。栄養バランスを考えて野菜から食べ始めるということを意識することで、脳にも体にもいいといわれています。





３．忙しいときでもできる脳にいい食事の工夫

〇食材選びの工夫

サバ缶、ナッツ類は脳によいといわれていますし、野菜サラダやスムージーでもいいそうです。

〇簡単に作れる脳によいレシピ

野菜たっぷりのスープやサラダなどは、短時間で作ることができる上、栄養バランス的にも優れています。もちろん、食事も大切ですが、感染症予防でも常にいわれている運動習慣や質のよい睡眠など基本的な生活習慣がきちんと整っているということが原則だそうですので、まずは**自分の基本的な生活習慣の見直しから**始めてみましょう。（**K・S**）



【今後の予定】



10月上旬　野外体験学習（野外活動センター）
10月中旬　ふれあい活動④（大川美術館）
10月下旬　ふれあい活動⑤（幼稚園訪問）
10/28(水)　群馬県民の日（休業日）
11月上旬　ふれあい活動⑥（織物体験）※
11月中旬　調理実習③（大根料理）
11月中旬　運動日④(奉仕活動)
12月上旬　ふれあい活動⑦『餅つき』
12月中旬～下旬　チャレンジ期間
12月中旬　「あぷろーち」報告会②14:00～
12月中旬　調理実習④（ケーキ）
12月下旬　終業式（おわりの会）





※吾妻山登山は織物体験に変更しました。

２０２６年１０月１日発行
ＴＥＬ　４６－６３１４