

お母さんのひろば

市P連母親委員会は市内27小中学校PTAの女性代表で構成されています。毎年、母親委員会で興味のあるテーマを協議し、事業を実施しています。今年度は、「食」をテーマとして講演会と研修会を開催しました。お陰様で、多くの会員の皆さまにご協力いただき、充実した活動を行うことができました。今年度の活動をこの「お母さんのひろば」でお知らせいたします。

平成23年度の活動

【講演会】平成23年11月15日(火)

演 題 「健全な心と体を育むためのスポーツ食育」

講 師 高崎健康福祉大学 教授 木村 典代 先生

場 所 渋川ほっとプラザ

【研修会】平成23年12月14日(水)

施設見学 「群馬県食品安全検査センター」(前橋市上沖町)

【母親委員会広報紙】

「お母さんのひろば」編集・発行



講演会報告

今年度の講演会は「健全な心と体を育むためのスポーツ食育」と題して、高崎健康福祉大学の木村典代先生をお招きして、渋川ほっとプラザで開催しました。当日は男性会員も含む約90名の方々にご参加いただきました。木村先生は高崎健康福祉大学の教授として教鞭をとりながら、日本卓球協会の栄養部門のリーダーや、日本オリンピック委員会の強化スタッフなど、さまざまな社会的活動も行っておられる方です。小・中学生の保護者である私たちにとって、子どもたちの食事は日々頭を悩ませる課題だと思います。先生は、そんな私たちのために、身近な話題を用いて、楽しく分かりやすく、日々の食事の大切さをお話していただきました。特に部活などでスポーツをする子どもが摂るべきエネルギー量、栄養素などを実体験を交えてお話いただき、とても勉強になりました。



【木村先生の講演の様子】

講演会に参加された皆さんの感想です

- ◆子どもの体質や年齢に応じて、必要な栄養を考えながら料理しなければいけないと思いました。
- ◆食事の大切さは分かっていましたが、毎日の食事をバランス良く整えるのは難しいと思って少しあきらめていました。今日の講演を聞いて「工夫」でできることもあると知り、大変参考になりました。
- ◆食育と聞くとプレッシャーに感じますが、お話を聞いて、無理をせず気楽に子ども目線で、少しでもたくさんの種類の食材を摂れるように親も頑張りたいと思いました。
- ◆自分も含め体重の数字だけを気にしていました。子どもたちが成長期であることと、体脂肪を考えて食事を作っていきたいと思いました。
- ◆先生のおっしゃっていた「人を良くすると書いて『食』』とは良い言葉だと思いました。まさにその通りで一食一食をよく考え、子どもたちに食べさせたいと思います。



研修会報告



【グループ別の実習しました】

市P連母親委員(各単P女性代表)が参加し、前橋市にある群馬県食品安全検査センターにおいて、施設の見学・検査実習を行いました。

検査実習では、発色剤の検査や糖度検査、ペーパークロマトグラフィーの実験等を行いました。私たちの身近な食品や飲料を用いた実習でとても楽しく、そして勉強になるものでした。研修会終了後には昼食会を開き、母親委員同士の親睦も深めることができた一日となりました。



参加された皆さんへのアンケートから

- 食の安全は子どもを持つ親として、とても気になることだったので、勉強になりました。
- 正確な検査をするために徹底した管理で、安全・安心が確保されているということが分かりました。
- 実習が面白くて、食に対する意識が変わりました。
- 個人ではなかなか訪れることのできない施設の見学で、貴重な体験となりました。見学後の実習がどれも楽しく感じ、実はとても身近な施設だと改めて感じました。



【研修会に参加した皆さんです】