

食べることを楽しもう

平成29年度 食育推進コンテスト表彰式「生活習慣改善事業」

平成30年1月13日(土)、受賞者と一緒に参加された高津市民館にて平成29年度食育推進コンテストの表彰式が行われました。

行政・企業と連携した生活習慣改善事業の一環として毎年開催されている本コンテストは、自作のお弁当を広く募ってその見栄えや栄養バランス等を審査するものです。応募数は毎年増加傾向で、今回は829作品の応募があり、内訳は中学生の応募が最も多く724作品、次に高校生60作品、小学生31作品、一般等14作品となっています。

入賞した25作品は、どれも彩りが美しく栄養バランスがよく考えられ、ネーミングもユニークで、どのお弁当もおいしそうで食べる人や食材への深い愛情が感じられるものでした。

受賞者には地元産の野菜セットなどが贈られ、野菜の高騰が続く昨今、



曾根田 瞬氏

「お子さんの睡眠、足りていますか? 睡眠不足と病気について」



成河聖来さん(新城小5年)



小林由佳さん(末長小PTA)



本間さゆりさん(西中原中2年)



堀江則子さん(高津高校PTA)



櫻井彩加さん(川中島中2年)



本山真恵さん(川崎高校2年)

①日本の睡眠事情

日本人は世界の中で、幼児や子どもも含め最も睡眠時間が少ない、赤ちゃんの就寝時間も国際的にみて遅いといわれています。それは、仮説として日本は添い寝する文化があるためお母さんの家事が終わるまで起きているからではないかとされています。

②睡眠不足と健康問題

なぜ睡眠は必要か? 1. 眠ると副交感神経が優勢になり、体や内臓を休息させて修復する。 2. 小児期には脳を大きく成長させる。神経回路を結びつけて賢くする。 3. 脳に溜まった老廃物を洗い流して、脳のダメージを回復して保護する。

③予防しよう! 睡眠障害

睡眠が不規則になり始める3つの時期があります。 1. 小1ギャップ(保育園・幼稚園から小学校へ入学する段階) 2. 小5プロブレム(習い事、受験に備えて学習塾に通う子が急増) 3. 中1ギャップ(中学校に入学し部活動を始め、朝練・放課後練習)

④眼育(睡眠教育)を始めよう!

簡単な始める3つのポイントがあります。 1. 朝起きて朝日を浴びよう! 2. 朝ごはんをきちんと食べよう! 3. 寝る前のスマホやゲームはやめよう!

このように、3つが挙げられます。では、適切な睡眠時間とはどれくらいかという点、年齢によって違いがあり、学童期の推奨睡眠時間は9~11時間です。

小児期の睡眠不足が引き起こす問題としては成長障害、肥満・糖尿病、不登校等があります。睡眠不足による不登校とは、スマホやゲームなどに夢中になって夜更かしし、目がさえて眠れなくなり、朝の目覚めが遅くなり起きられず、遅刻や欠席が増え友達関係にも支障をきたし学校へ行けなくなってしまうというものです。

今年もハイレベルな戦い

第45回ママさんバレーボール大会



御幸中学校PTA (幸区)



宮前小学校PTA (川崎区)



南百合丘小学校PTA (麻生区)

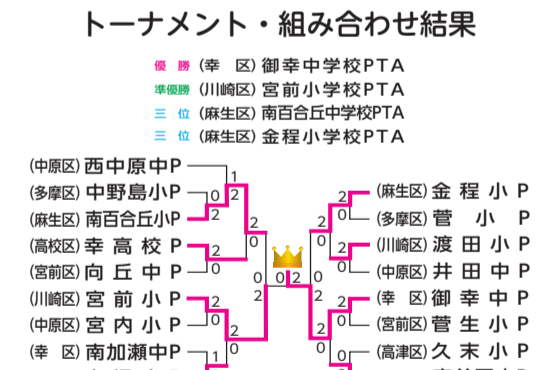


金程小学校PTA (麻生区)

平成29年11月11日(土)、川崎市とろきさアリーナにて市P協ママさんバレーボール大会が開催されました。さすがに各地区を勝ち抜いてきた17校、どの試合も白熱した大激戦で、見ている私達もとても感動いたしました。そのような激闘を勝ち抜き見事優勝された御幸中学校の皆様、また決勝戦は惜しくも敗れましたが素晴らしい戦いで準優勝された宮前小学校の皆様、誠におめでとうございます! 御幸中学校の岡澤キャプテンより、「優勝できて来年も今年に負けない素晴らしい大会が開かれることを楽しみにしています。」というコメントをいただきました。

受賞者一覧 (敬称略)

賞	所属	学年	受賞者氏名
川崎市教育委員会賞	新城小学校	5年	成河 聖来
	西中原中学校	2年	原 愛恵
	南菅中学校	2年	吉谷 紗季
川崎市スポーツ協会賞	大戸小学校	PTA	二宮 聖子
	末長小学校	3年	新田 莉央
	西中原中学校	2年	田中 淳太
川崎市PTA連絡協議会長賞	川中島中学校	2年	村松 優斗
	末長小学校	PTA	小林 由佳
	栗木台小学校	3年	宮崎 結子
川崎市学校給食理事長賞	西中原中学校	2年	本間さゆり
	東高津中学校	2年	小林 花乃
	川崎高等学校	1年	渡邊 果歩
JAセレサ川崎賞	井田小学校	3年	竹井 梨紗
	東高津中学校	1年	丸橋 一恵
	川中島中学校	2年	半田 悠
味の素賞	高津高等学校	PTA	堀江 則子
	真福寺小学校	5年	佐藤 愛菜
	川中島中学校	2年	櫻井 彩加
川崎市PTA連絡協議会長賞	高津高等学校	PTA	伊藤 美枝
	上丸子小学校	PTA	門澤 光美
	南生田中学校	2年	赤津 光夏
川崎市PTA連絡協議会長賞	西中原中学校	2年	小林 凜夏
	西中原中学校	2年	三浦 紘人
	川崎高等学校	2年	本山 真恵
川崎高等学校	川崎高等学校	3年	古賀 諒人



3月21日(水) OPEN

パレピピGO!

1日では遊びきれない! 44のアトラクション

よみうりランド

www.yomurland.com ☎044(966)1111 〒206-8725 東京都葛飾区矢野口4015-1

人気アトラクションランキング

No.1 スプラッシュU.F.O.	No.2 バンデット	No.3 スピンランウェイ	No.4 レーザーアスレチック
-------------------	------------	---------------	-----------------

よみうりランドのおトクなクーポン券!!

ワンデーパス	入場+のりもの乗車回数	ひよこバス	入場+お子様向けのりもの乗車回数
おとな	通常5,400円 → 4,900円	おとな	通常3,800円 → 3,400円
中高生	通常4,300円 → 3,900円	中高生	通常3,300円 → 3,000円
3歳~小学生	通常3,800円 → 3,500円	3歳~小学生	通常3,000円 → 2,800円
シルバー	通常4,500円 → 3,900円	シルバー	通常3,300円 → 3,000円

※本券1枚で5名様まで割引 ※おとな(18歳以上)、子ども(3歳~小学生)、シルバー(65歳以上) ※他の割引との併用はできません。 ※本券を入場口チケット売場にお持ちの上、ご希望のチケットをお買い求めください。 2018年8月編