愛情たっぷりお弁当

平成30年度 生活習慣改善事業 食育推進コンテスト 表彰式・講演会

平成31年1月13日(日)、高津市民館大会議室にて平成30年度食育推進コンテスト表彰式が行われました。このコンテストはＰＴＡ会員に向けて、食事や睡眠など、子どもの生活習慣について、今一度見直すきっかけとなる情報提供やイベントを「生活習慣改善事業」として実施し、各家庭において、子どもたちのより良い生活習慣を作り出すきっかけにしてもらうことを目的として毎年行われています。

行政・企業・関係機関と連携して、市内在住の小中高特別支援学校生(公私立含む)、ＰＴＡ会員を対象として自作のお弁当を募り、栄養バランス・彩り・食べやすさなどを審査。今年度は応募総数640作品。小・中・特別支援・高等学校・一般・合作と、多岐にわたる応募がありました。そのうち受賞したのは25作品。どのお弁当も工夫を凝らしており、彩りも良くおいしそうなものばかり。アラフォーのお父さんのために栄養バランスを考えたもの、おじいちゃんおばあちゃんのために食べやすい味付け・大きさにしたもの、食物アレルギーの友だちのために、初めての子どもの運動会でがんばれるようになどなど、誰かを思って作られたお弁当は、限られた箱の中にたくさんの愛情が詰まっているようでした。

川崎市内の全中学校で完全給食が始まってから1年が経ち、生徒たちは日頃、温かな栄養バランスの良い昼食をとることができるようになりましたが、それとはまた違った手作り弁当の良さを感じられる表彰式となりました。

表彰式に続き、オリンピック・パラリンピックなどの日本代表選手や、その候補選手を「食」でサポートされている味の素株式会社永井敦美氏による講演会が行われました。

川崎市教育委員会賞

柿本勝栄さん・麻優子さん
(梶ヶ谷小学校1年)

川崎市スポーツ協会 会長賞

岩本直也さん
(宮前平中学校3年)

川崎市学校給食会理事長賞

真野目ユカリさん
(犬蔵小学校PTA)

JAセレサ川崎賞

杉山咲菜さん
(桜本中学校2年)

味の素賞

佐藤まいさん
(川崎高等学校2年)

川崎市PTA連絡協議会会長賞

米澤　周さん
(大戸小学校PTA)

永井　敦美 氏

「トップアスリートから学ぶ、負けないカラダづくり!」
講師　味の素株式会社　営業企画部　営業政策グループ　シニアマネージャー　永井　敦美 氏

味の素(株)のスポーツ支援とがんばる人のチカラになるごはん「勝ち飯®」について。様々な競技のトップアスリートがどのようなものを食べ、どのように大会に臨んでいるかを通し、食育・栄養についてお教えいただきました。

●味の素(株)創業の志

第五の味覚「うま味」を発見した池田菊苗博士は、留学先のドイツにてドイツ人の体格の良さに驚き、日本人の栄養状態を改善したいという思いを持ち、その願いを共有した、後の、味の素グループ創業者鈴木三郎助と「おいしく食べて健康づくり」という原点から事業を開始。

●選手強化支援活動「ビクトリープロジェクト®」

味の素ナショナルトレーニングセンターの食堂や大会に同行し食で選手をサポート。また勉強会を開き、勝つために何を食べるかなどを指導。

●「勝ち飯®」～何を食べるかではなく、何のために食べるか～

3食＋補食でおいしく食べて栄養を補う。親の私たちが子どもの食経験を広げてあげると食べられるものが増えていく。健康な体を作るために大事な栄養素は、体を作るための「たんぱく質」、動かすための「ビタミン」の摂取が必要。その中で「うま味」の働きは、消化に役立ち、胃腸を整える働きがある。また成長期には乳製品も大事で、果物には、ビタミン・ミネラルが豊富。これらをバランスよく取ることにより、元気な体、健康な体、そして集中力も高まるようになる。不足しがちな栄養を補うためには、工夫次第で何でも入れることができる汁物で取り入れるのが便利。

日頃、補食(おやつ)というと、お菓子など糖分の多いものを与えてしまいがちだが、補食は、必要なタイミングで必要なものをとることが大事。そこで手軽にエネルギー補給ができるおすすめは、「パワーボール®」。これは温かいご飯に「ほんだし®」を混ぜ、通常のおにぎりの約半分の小分けで食べやすいサイズにしたもの。だしのうま味で食欲が湧き、サッとつまめて「糖質」「アミノ酸」をとることができる。

「パワーボール®」以外にも、トップアスリートの「勝ち飯®」がホームページで紹介されている。がんばる子どもたちのためにご参考にされてみてはいかがでしょうか。

食べるうえで大切なこと

- 朝食を必ず食べていますか?
- 子どもの嫌いなものを食卓に出していますか?
- 子どもの前で嫌いなものを残していませんか?
- お手伝いをさせていますか?
- 「いただきます」「ごちそうさま」をしていますか?

●アスリート・受験生の栄養補給に最適!オリンピック選手も食べている「パワーボール®」

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	梶ヶ谷小学校	合作	柿本勝栄・麻優子(小1)
	宮前平中学校	－	－
	宮前平中学校	3年	佐藤　ななみ
	川崎高等学校	2年	田邊　菜愛
川崎市スポーツ協会会長賞	向丘小学校	PTA	柴田　洋子
	宮前平中学校	3年	岩本　直也
	野川中学校	3年	松本　妃奈
	宿河原小学校	PTA	島田　麻美
川崎市学校給食会理事長賞	稲田小学校	3年	福田　雪乃
	西高津中学校	2年	西田　咲香
	宮前平中学校	－	－
	犬蔵小学校	PTA	真野目 ユカリ
JAセレサ川崎賞	井田小学校	4年	竹井　梨紗
	桜本中学校	2年	杉山　咲菜
	宮前平中学校	3年	古賀　千尋
	幸町小学校	PTA	出井　明子
味の素賞	菅生小学校	1年	石橋　蒼太
	宮前平中学校	3年	鹿野　千尋
	川崎高等学校	2年	佐藤　まい
川崎市PTA連絡協議会会長賞	苅宿小学校	3年	柏木　結之助
	西中原中学校	合作	髙橋友子・麻友(中1)
	東高津中学校	2年	若林　ひなた
	野川中学校	2年	須賀崎　羽奏
	大戸小学校	PTA	米澤　周
	川崎高等学校	2年	倉田　真恋

応募総数	
小学校	33
中学校	513
特別支援学校	1
高等学校	66
一般	21
合作	6
合計	640

第46回市Ｐ協ママさんバレーボール大会

激闘を制して渡田小が優勝

11月10日、とどろきサブアリーナにて第46回市Ｐ協ママさんバレーボール大会が開催されました。

各地区を勝ち抜いてきた強豪同士の対戦とあって、どの試合もハイレベルの戦いで見応えがあり、応援に駆けつけた先生方やＰＴＡの皆さん、また子どもたちからも熱い声援が送られていました。

今年の優勝は川崎区の渡田小学校、準優勝は多摩区の菅小学校でした。おめでとうございます。

渡田小キャプテンの高原さんよりコメントをいただきました。

「近年二度の出場を果たしながら、市Ｐという大舞台で良い結果を残すことができず、とても悔しい思いをしてきました。三度目の今大会で優勝することができて本当に嬉しいです。十分な練習ができず、不安があったにもかかわらず粘り強く戦えたのは、今度こそはという強い気持ちがあったからだと思います。

平成最後の大会を最高の結果で締めくくることができてとても幸せです。応援してくださった皆様、ありがとうございました。

これからも皆さんのご活躍を楽しみにしております!

川崎区　渡田小学校

多摩区　南生田小学校

麻生区　金程中学校

多摩区　菅小学校