



給食週間「新幹線で行く北陸グルメツアー」

源甲斐 裕子（食育担当）

戦後、給食が再開されたことを記念して、毎年1月に「全国学校給食週間」が行われています。今年度は、1月24日（水）～30日（火）に実施され、テーマは「新幹線で行く北陸グルメツアー」でした。24日は、大雪で休校だったので、25日から北陸の郷土料理や特産物、観光名所にちなんだ特別献立を味わいました。

給食週間に向けて「食事のとり方を振り返ろう」「お世話になっている方々への感謝の手紙を書こう」と給食委員から全校に提案をしました。振り返りでは、日ごろの自分たちの食事の摂り方を見直し、「『残食なし』を続けよう」「お椀をしっかりとって食べよう」のように、よい食べ方や気を付けたいことについて話し合いました。また、いつもお世話になっている方々へ感謝の気持ちを伝えたいと、思い込めた手紙を書きました。「苦手なものがあっても、給食のおかげで食べることができるようになりました」「いつも、おいしい給食を配膳してくださってありがとうございます」など、感謝の気持ちがたくさん綴られており、後日、この手紙を関係者の方々へ届けました。さらに、オンライン放送で給食委員が北陸グルメにちなんだクイズを発表しました。「ハトムギの生産量は富山県が1位とは、知らなかった」「レストランでダムカレーを食べてみたいね」のように、子供たちは、知っているようで知らない富山、石川、福井県の郷土料理や特産品があることに驚いたり、興味をもったりしていました。

3月に北陸新幹線が福井まで開通するという事です。旅行気分で行く北陸グルメについてご家庭でも話題に出されてはいかがでしょうか。



〈行事紹介〉

雪と親しむ活動

3年生から6年生は、1月30日（火）に極楽坂スキー場でスキー学習がありました。天候に恵まれ、充実した楽しい1日になりました。子供たちからは、「前よりもうまく滑れるようになったから、嬉しかった」「また、家族でスキーに行きたい」等の声が聞かれました。

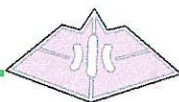
1・2年生は、2月8日（木）国立立山青少年の家で尻滑りやチューブそりなどで、雪遊びを満喫しました。天候に恵まれ、子供たちは、冬ならではの様々な活動に活発に取り組みました。特に不動ゲレンデでのチューブそりでは、コースを滑り降りる感覚を全身で楽しんでいました。子供たちの「楽しかった！」がいっぱいの一日になりました。



立山北部小学校ホームページも随時更新しています。
ぜひ、ご覧ください。

<https://tateyamahokubu-e.edumap.jp>





学校だより

令和6年2月

— 第11号



スクールカウンセラーとお話してみませんか？ ～カウンセリングのすすめ～

岩田 理恵子

本校には、県が派遣するスクールカウンセラーが、週一回、来校してくださっています。皆様はカウンセリングに対して、どのような印象をおもちでしょうか。もしかしたら「悩んでいる人が受けるもの」「心の弱い人が受けるもの」といった誤解や、「話を聞いてもらうだけ？」「あれこれ言われるのでは？」といったマイナスイメージも、まだまだ残っているのかもしれません。

カウンセリングで得られるものは人それぞれですが、ここでは一般的に言われている具体的な効果について紹介します。もちろん、子供たちにも同様の効果が見込めます。

♡心の浄化作用

人が誰かに自分の考えや気持ちを伝えること、相手に受け入れられていると感じることそのものに、ストレスを低減させる効果があると認められているそうです。カウンセリングで話をし、それを受け止めてもらえる体験を通して、心の浄化作用が期待できるようです。

♡自己理解

相手に伝えようと考え、言葉にすることを通して、自分の内面にある感情や思いを整理することができます。それは、これまで気付かなかった自分の考え方に気付く機会となり、自分に対する理解を深めることにも繋がっていきます。自分を知ること、目指す方向が変わっていくことや、よりよい選択肢が生まれることも期待できるようです。

♡レジリエンス力・問題対処力の向上

レジリエンス (resilience) とは、たとえ繰り返し危機的な状況になったり挫折したりしても、そこから回復していく力のことをいいます。誰もがこのような力を必ずもっていますが、程度には個人差があるとも言われています。カウンセリングを通して、自己理解が深まることや問題対処の幅が広がることで、このレジリエンス力の向上が期待できるようです。

「こんなことで相談していいの？」「子供とは関係ないことでもいいの？」といった疑問がよく聞かれますが、相談内容に決まりはありません。

- ・ 誰かに話を聞いて欲しい
- ・ 不安な気持ちでいる
- ・ 理不尽なことや納得いかないことが多い
- ・ 自分のことを分かってくれる人がいない (少ない)
- ・ 人 (子) と接することに難しさやストレスを感じている など



秘密は守られますし、内容によってご希望があれば適切なスタッフに繋げさせていただく場合もあります。皆様のいろいろな思いをお一人で抱え込まずに、ぜひお気軽にスクールカウンセラーを活用してみてください。ご予約をお待ちしております。

橋本 順子 先生

今回は3月14日 (木) 10:00～13:00 に来校されます。
希望される場合は、学校まで連絡してください。



TEL (076) 462 - 1016 (担当) 教頭 谷 美貴