

ガク チキ
学校と地域をつなぐ教育広報誌

ガクチキ



第4号(平成30年1月発行)

学校を支える

彼ら

を

知っていますか。



彼らは、一般作業巡回班。

どんな危険も見逃さない、俺たちのプライドが。
子どもたちの安全を守るため、毎日、細心の注意で
校内を点検する。どこかに不具合があれば、全員が
とことん考え抜いて直す。



人知れず、
子どもたちを守る。
放課後、静寂に包まれた学
校を見て回る。わずかな変
化も見逃さない。その優し
くて鋭い目で子どもたちを
守っている。

俺たちの仕事に
終わりはない。
一日中、学校中をせわしなく
動き回り、壊れたものを
直したり、草刈りをしたり、
大きなものを運んだり。学
校が困っていることをひと
つひとつ解決していくうち
に、一日があっという間に
過ぎていく。





彼らを取材するにあたって小学生の長女に問いかけた。
 「学校の草むしりは誰がやってるの?」『畑は自分たちでやってるよ』
 「校庭の隅や校舎の裏側とかは?」『わかんない』
 学校はたくさんの人に支えられている。
 そのなかには、子どもたちが帰った放課後の時間や授業中の校舎の裏など、
 人目につかない場所で汗を流している人たちがいる。
 そんな彼らを知ってもらいたいという想いで今回の特集を組んだ。
 読者の皆様には、さまざまな人たちの力で学校が成り立っていることが伝われば幸いである。



私も、長女と一緒にこれを読み、学校はもちろん、今後の人生においても
 「陰で支える人の存在」を意識し、その大切さを伝えていきたい。
 そして彼らには、感謝の気持ちを伝えたい、「ありがとう」と。



学校教育法施行規則第六十五条

「学校用務員は、学校の環境の整備その他用務に従事する。」

校長の指示のもと、校内の清掃や植栽の世話、設備の維持・補修などを行う。
 かつては「学校用務」と呼ばれていた職員が、今は「一般作業」となってその仕事を担う。
 狛江市では、各学校に1人ずつ一般作業を配置しているほか、
 「一般作業巡回班」として、6人の職員が小・中学校を巡回している。

学校は、いまや地域をつなぐ拠点である。
 放課後は子どもたちの居場所となり、夜や週末は地域住民の活動の場となっている。
 彼らがいるからこそ、誰もが安心して利用できる学校がある。
 時代とともに設備や環境が変わっても、彼らは学校を支え続けている。

がけ 番外編 学力が ぐんぐん伸びる 朝ごはん

(制作協力 大塚製薬株式会社)

狛江市は、大塚製薬株式会社と狛江市民の健康増進に関する包括的な協定を結んでいます。

子どもの学力を伸ばすには、栄養バランスのとれた朝食が大事です。基本的な生活習慣が子どもの脳発達に与える影響を研究している川島隆太教授(東北大学)がオススメする朝ごはんを紹介します。

川島隆太教授オススメの

朝ごはん!!



RECOMMENDED MENU

作り方

【豚汁】

- 1 ごぼう、にんじん、里芋、大根は食べやすい大きさに切っておく。
- 2 水を入れた鍋に、ごぼう、にんじん、里芋、大根を入れて煮る。
- 3 火が通ったらひと口大に切った豚肉を入れ、最後に味噌を溶き入れる。

【サラダ】

- 1 沸騰させた水に、冷蔵庫から出したばかりの卵を入れ、中火で7分ほど茹で、茹で上がったら冷風にさらし、半分に切る。
- 2 きゅうりは斜めにスライスし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはへたが付いたまま半分に切り、切り口を上にして好みの大きさに切り分け、へたは斜めに切り落とす。
- 3 切った野菜と卵を盛り付け、好みのドレッシングを和える。

材料(1人分)

【ごはん】

ごはん……………茶碗1杯

【豚汁】

豚バラ肉……………30g

ごぼう……………25g

里芋……………2個

にんじん……………25g

大根……………50g

水……………250cc

味噌……………20g

【サラダ】

レタス……………2枚

きゅうり……………½本

トマト……………小½個

卵……………1個

【納豆】

納豆……………1パック

梅干……………1個

青のり……………適宜



川島隆太教授

流行語にもなった「脳トレ」でもおなじみの東北大学加齢医学研究所教授。最先端の研究のなかで「子どもの脳機能の発達と栄養バランスの関係」に注目している。

【脳をよく働かせる朝食のポイント】

ポイントは2つあります。1つ目は脳細胞のエネルギー源であるブドウ糖を十分に供給することです。血液中のブドウ糖濃度(血糖値)を長時間、高く保つのです。いわゆる、低GI(インスリンが出にくい)の食事が、脳をより長時間しっかりと働かせてくれます。

ブドウ糖はでんぷん質を消化することによって補われますので、主食をきちんととらなくてはなりません。パンよりも米が適しています。ずっとパン食だった人は、食パンではなく、全粒粉のパンにしましょう。消化のよすぎる食事は、脳を長時間きっちり働かせるためには逆効果です。

2つ目のポイントは、ブドウ糖が有効に脳細胞で使われるようにするための補助的な栄養素をきちんととることです。それは、ビタミンB群と必須アミノ酸のリジンで

す。ビタミンB群は豚肉などに多く含まれます。にんにくやねぎ、たまねぎなどを一緒にとると、ビタミンBの分解を防ぎ、吸収をよくすることができます。リジンは豆類にたくさん含まれます。納豆や豆腐は理想的なリジンの供給源です。卵黄や乳製品にもたくさん含まれています。

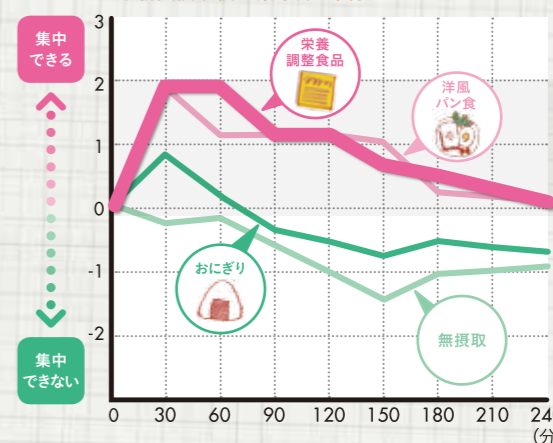


こんな実験結果も!

【おにぎりだけでは、何も食べないとほぼ同じ。】

栄養バランスのよい朝食(洋風パン食)、栄養調整食品、おにぎり、何も食べなかった場合で、集中力の度合いを測る実験を行ったところ、「栄養バランスのよい朝食」をとると、何も食べなかった場合に比べて集中力が高まることわかりました。一方、脳のエネルギー源と考えられているブドウ糖が主成分のおにぎりは、何も食べない状態とほぼ同じ。糖質だけでなく、栄養バランスのとれた食事が重要なのです。

●朝食摂取後の集中力の変化



大塚製薬(株)佐賀栄養製品研究所「樋口ら、日本臨床栄養学雑誌」より

全国学力・学習状況調査の結果がまとまりました。

平成29年4月に、全国の小学校6年生と中学校3年生を対象にした全国学力・学習状況調査が行われました。この調査は、国語・算数(中学校は数学)の2科目で行われ、狛江市の小・中学生は、いずれの教科も、多くの領域で国や東京都の平均点を上回りました。

調査結果の詳細は、狛江市教育委員会ホームページに掲載しています。

狛江市教育委員会



ガク☆チキ

特集 一般作業巡回班

今回のガク☆チキは、狛江の学校を陰で支える「一般作業巡回班」を特集します。

一般作業巡回班は、学校を隅々まで知るベテラン職員がチームを組んで、それぞれの学校の一般作業員とも協力しながら、施設や設備の維持管理のための作業を行っています。校庭に生えている樹木の剪定や雑草の除草、植栽の手入れから職員室の机や椅子の修理、開きが悪くなった扉の補修、水道の蛇口の修理、ときには学校行事で使う看板の製作やペンキ塗りまで、毎日、たくさん子どもたちが1日を過ごす学校が、安全で快適な場所になるように、日々、色々な作業を行っています。

