

社会教育だより

令和3年
(2021年)
12月号 No.103



心のごはん

「一人一学習」「一人一健康」「一人一奉仕」をめざして

徳之島町教育委員会
社会教育課

TEL 0997-82-2904
FAX 0997-82-2905

ていだまい隊が奄美大島環境調査に参加、生物多様性について学ぶ

11月6日～7日の2日間、徳之島町ジュニア・リーダークラブ「ていだまい隊」4人と奄美市の小中学生7人からなる「奄美こども環境調査隊」による合同調査が奄美大島各地で実施されました。合同調査は、環境問題をテーマに、奄美の自然や環境を学び、将来の島の環境保全を担う未来のリーダー育成を目的として8月の徳之島での開催に続いて実施されました。

6日は、オリエンテーションに引き続き、海の生物多様性と環境DNA調査について説明を受けた後、琉球大学のジェームス・ライマー准教授の指導の下、3組に分かれて打田原海岸のDNA調査のサンプルを採水し、ろ過作業を体験。採取したサンプルからどのようなDNAが出るかグループごとに発表を行いました。また、夜には住用でナイトツアーを体験し、アマミシカワガエルやヒャンなどの天然記念物を観察し、徳之島と奄美大島の生態系の違いなどについて学びました。

7日は、三太郎峠やモダマ群生地などを見学し、午後からは奄美の植物や外来種について学んだ後、外来種であるセイタカアワダチソウの駆除を参加者全員で行いました。

参加した「ていだまい隊」の4人は、奄美大島の海と山それぞれの生物多様性について学ぶとともに、外来種駆除等を通して自然環境保護の大切さについて改めて学び、今後の活動へ決意を新たにしました。



「人権週間」に人権について考えよう！

世界人権宣言が昭和23年12月10日の国連総会において採択されたことを記念して、毎年12月10日を最終週とする1週間(12月4日～12月10日)を「人権週間」と定めて、各種啓発活動を行っています。

「人権」とは、一人一人が生まれた時から持っている「自分らしく幸せに生きる」権利のことで、全ての人が思い合う心によって守らなければならないものです。

みんながみんな違うように、全部が同じ人なんて誰もいません。「人権」は難しいものではなく、誰でも心で理解して感じるものです。一人一人の違いを認めたり、自分や相手の良いところを見つけ、それぞれが大切な存在であることを確認する一週間にしましょう。

「誰か」のこと じゃない。



人権週間

12月4日-10日

令和3年度 生涯学習推進大会・生涯学習フェアのご案内



徳之島町の生涯学習推進のため、講師に徳之島町出身で、東京工業大学名誉教授の里達雄先生をお迎えして講演会を開催します。また、公民館講座受講者の活動成果の発表の場である生涯学習フェアも同時開催しますので、たくさんの皆様のご来場お待ちしております！

<生涯学習推進大会・生涯学習フェア>

期日：令和4年1月16日(日)

12:00開場 12:20開会

会場：町生涯学習センター2階ホール

講師：東京工業大学名誉教授・放送大学

客員教授 里達雄氏

演題：「生きる、学ぶ、そして知る」



家庭教育力・地域力UP



大人が変われば → 子どもが変わる
家庭が変われば → 地域が変わる

シリーズ「早寝・早起き・朝ごはん」～朝ごはんの効果について～

シリーズ「早寝・早起き・朝ごはん」の最終回は朝ごはんの効果について特集します。子ども達の基本的な生活習慣の習得のために改めてみなさん一緒に考えていきましょう。



朝ごはんの効果について



早寝早起き朝ごはん」全国協議会資料より抜粋

脳のエネルギー源はブドウ糖。朝、頭がぼーっとするのは、ブドウ糖が不足しているからです。

夕食でとったエネルギーは、寝ている間にすべて使われてしまい、朝には残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと、午前中脳の活動に必要なエネルギーである糖質(ブドウ糖)が足りなくなってしまう。脳は、体重の2%にすぎませんが、基礎代謝量の2割ものエネルギーを消費します。午前中、元気に活動するためには、まずエネルギー源となる主食(ごはん、パンなど)を食べる必要があります。ごはんならお茶わん1杯(約150g)、パンなら食パン1枚(6枚切り)を目安にしてください。



「脳に効く朝ごはん」って、何を摂ればいいのか?

脳を働かせるための朝ごはんのポイントは二つあります。一つ目は、脳のエネルギー源であるブドウ糖を十分に供給すること、二つ目は、ブドウ糖が有効に脳細胞で使われようとするための補助的な栄養素(ビタミンB群、必須アミノ酸のリジン)をきちんと摂る事です。



手軽に続ける朝ごはんづくりのポイントを教えてください。

忙しい朝でも栄養バランスの良い朝ごはんを食べたいもの。3日坊主にならずに続けるためには、無理せず、少しずつステップアップしていくことが大切です。

ホップ <まずは主食!>

まずは食べる習慣をつけましょう。脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで、朝から活動的に過ごせるようになります。



ステップ! <主食に1品(主菜or副菜or果物or牛乳・乳製品)増やそう>

毎日、ごはんやパンだけ食べる習慣がある場合は、何かもう1品加えてみましょう。主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものをプラスすることで、栄養バランスがぐんとアップします。

ジャンプ!! <主食に2品(主菜or副菜or果物or牛乳・乳製品)増やそう>

さらに1品プラスすると、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度もアップします。主食、主菜、副菜のそろった朝ごはんを目指しましょう!



おいしく朝ごはんを食べるための食習慣をチェックしてみましょう。

全ての項目にチェックができるように食生活を見直してみましょう。

夕食は寝る2時間前までに済ませている。

朝ごはんを食べる時間がある

夜食(食べる場合は)食べ過ぎていない。

朝ごはんを誰かと一緒に食べている。

朝ごはんを食べるとき、食欲がある。

12月行事予定

- 12月 5日(土) クリスマスおはなし会
- 12月 11日(土) 生涯学習県民大学講座
- 12月 18日(土) 青少年育成の日
- 12月 19日(日) 家庭の日

12月のおはなし会 11日・25日

家庭教育支援チーム「つむぎたい」から一言

家でやる年中行事にも
深い意味があるんだね。

年中行事は世代の異なる様々な人々とのつながりを持つほか、地域社会へも目が向くきっかけになります。

