



Eジャーナルしずおか

平成25年(2013年)
2月7日
本曜日
第108号

発行・編集 教育政策課 〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号 TEL 054-221-3168 FAX 054-221-3561 E-mail kyoui_seisaku@pref.shizuoka.lg.jp

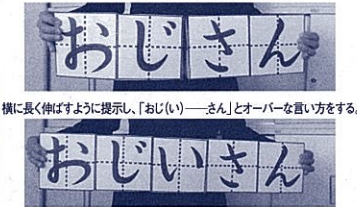
自立し、互いに関わり合いながら、よりよい社会づくりに参画し行動する「有徳の人」の育成を目指して

外国人児童生徒の教育の充実に向けて ～日本語初期指導カリキュラムと指導プラン～

ある日突然…
大型スーパー、量販店等に向くと、日本語以外の言語が耳に入り、外国の方が多く日本で生活しているのだなあと思う場が増えてきました。
保護者の転居に伴って、現在、静岡県の小中学校には、約3,800人もの外国人児童生徒が在籍しています。
ある日突然、異国の地に転居し、異なる文化、異なる言語の中で生活することになり、授業の内容が理解できない子どもや学校生活に適應できない子どももいます。

初めての日本語とクラスの仲間づくり
県教育委員会では、そうした子どもたちが、意思疎通に必要な初歩的な表現と文字を身に付けたり、在籍学級等の児童生徒とつながりを作ったりすることができるように、「初めての日本語とクラスの仲間づくり～日本語初期指導カリキュラムと指導プラン～」を開発しました。
このカリキュラム冊子では、4週間の指導プログラムとして、アコーディオンカード(写真)や坊主めくり、ビンゴ、トランプの7並べなどを活用して「楽しく」日本語を学べるような内容や、学級の仲間とのつながりをつくるアイデア等を紹介しています。詳細は当課ホームページを御覧ください。

指導のアイデア
「アコーディオンカード」を使って ～平仮名の長音指導～



新たなつながり
本カリキュラムの活用が、母国から離れた生活する子どもたちに限らず、全ての子ともたちへの指導に生きるもの、新たな世界や仲間とのつながりに役立つこと、さらに、一人一人の子どもの幸せにつながるきっかけとなることを願っています。
【学校教育課 小中学校教育室】

宙、人、夢をつなぐ」という演題で、宇宙飛行士の山崎直子氏に講演をいただきました。また、連動企画として県立中央図書館で「宇宙開発展」も開催されました。
当日は、800人余の幅広い年代の方々に御来場いただきました。豊富な写真や資料を基にした宇宙の話や山崎氏の生き方、会場全体が吸い込まれるほどでした。
講演内容だけでなく、自分ができることを積み重ね、可能性を切り開いて夢を実現させた山崎氏の厚い志や、大きく包むように語り掛ける温かい話し方、そして質問者のそばまで足を運んで丁寧な答えられる人柄や生き方が表れた真摯な態度に、多くの参加者が心を動かされるのとともに山崎氏と会場が一体となるような感覚を覚える講演会でした。
「宇宙っておもしろい!」という小学生や「頑張って宇宙飛行士を目指したい」という高校生の若々しい声。「時間を作って来てみて本当によかった」と、親として、人間としてこれからも成長していきたい」という仕事や子育てに忙しい世代の意欲的な声。「常に夢を持ち続けていよう」と感じて、「自分の歩む道に誇りを持つて進んでいきた」という生き生きと学び続けるシニア世代の力強い声。生涯学習推進室は、いつでも、どこでも、誰でも学べるように、県民の皆様の生涯学習を応援しています。
【県総合教育センター生涯学習推進室】

「家族ではなくても家族のように協力することが大切だ」と思いました。「キャンプで学んだことを生かし、自分の命は自分で守りたい」。

- ◆賀茂防災キャンプ 下田市立下田小学校
- ◆焼津市防災キャンプ 焼津市立大井川東小学校
- ◆湖西市防災キャンプ 湖西市立知波田小学校

参加者の声から
◆防災講座、各種プログラムを通して、災害を身近に体験し、危機意識を高められた。
◆防災講座、防災授業体験する
◆避難所設置、居住区作り
◆トイレ準備訓練(パケツリレ)

いざという時のために
1泊2日の避難所体験を通して、我慢すること、協力することの大切さ、自分の命を守る知識、日常生活への感謝や事前の備えの必要性など、多くのことを学ぶ機会となりました。また、キャンプの企画・運営を通して子どもたちを支えてくださった地域の方々、先生方、行政職員の方々に、今後の学習・地域の連携体制を推進・維持していくことの重要性を再確認し、避難所運営等についても見直し良い機会になったのではないのでしょうか。

私たちの生きる社会や地域をよりよいものにするためには、一人一人が学び、その成果を生かして社会づくりに参画して行動することが求められているのではないのでしょうか。
そのために、県教育委員会では、社会の中でよりよく生きる新たな自分を創造する契機となるよう、あすなる夢講座21を毎年開催しています。
この講座では、国際的な講師に招いており、今年度は、12月20日に「宇宙、人、夢をつなぐ」という演題で、宇宙飛行士の山崎直子氏に講演をいただきました。また、連動企画として県立中央図書館で「宇宙開発展」も開催されました。

「夢」夢・努力・勇気を持つて進めば色々な可能性が生まれてくると思えました。「夢を追いかけると、つなぐ」という大きな姿勢にすばらしさを感じました。「子どもたちや若い人たちに聴いてもらいたい」と、山崎氏の思いに共感する意見も多く寄せられ、講演が参加者の心に響いたことが分かりました。
講演内容だけでなく、自分ができることを積み重ね、可能性を切り開いて夢を実現させた山崎氏の厚い志や、大きく包むように語り掛ける温かい話し方、そして質問者のそばまで足を運んで丁寧な答えられる人柄や生き方が表れた真摯な態度に、多くの参加者が心を動かされるのとともに山崎氏と会場が一体となるような感覚を覚える講演会でした。
「宇宙っておもしろい!」という小学生や「頑張って宇宙飛行士を目指したい」という高校生の若々しい声。「時間を作って来てみて本当によかった」と、親として、人間としてこれからも成長していきたい」という仕事や子育てに忙しい世代の意欲的な声。「常に夢を持ち続けていよう」と感じて、「自分の歩む道に誇りを持つて進んでいきた」という生き生きと学び続けるシニア世代の力強い声。生涯学習推進室は、いつでも、どこでも、誰でも学べるように、県民の皆様の生涯学習を応援しています。
【県総合教育センター生涯学習推進室】



避難所生活を体験(居住区作り)

や、その成果の普及を通して、地域の一員として青少年の防災教育と地域の絆づくりの推進を目的としています。

◆学ぼう
◆防災講座、防災授業体験する
◆避難所設置、居住区作り
◆トイレ準備訓練(パケツリレ)

◆計画、運営を通して、学校・地域の連携体制組織等の見直しや相互の理解が深まった。それぞれの役割や、自分たちに見えることを見直すきっかけとなった。

◆不便な生活体験を通して、自覚と責任をもつて行動する大切さを実感できた。



会場全体をとりこに

「宇宙っておもしろい!」という小学生や「頑張って宇宙飛行士を目指したい」という高校生の若々しい声。「時間を作って来てみて本当によかった」と、親として、人間としてこれからも成長していきたい」という仕事や子育てに忙しい世代の意欲的な声。「常に夢を持ち続けていよう」と感じて、「自分の歩む道に誇りを持つて進んでいきた」という生き生きと学び続けるシニア世代の力強い声。生涯学習推進室は、いつでも、どこでも、誰でも学べるように、県民の皆様の生涯学習を応援しています。
【県総合教育センター生涯学習推進室】

避難所生活では 協力が大切! 防災キャンプ推進事業

平成24年度文部科学省委託事業「体験活動プロジェクト」



洗剤化について学ぶ(防災授業)

の大切さや避難所での生活の仕方を学びます。地域住民やPTA、関係機関の協力により、各地区で工夫したプログラムが行われます。

宇宙、人、夢をつなぐ あすなる夢講座21

参加者から寄せられたアンケートには、山崎氏のメッセージを受け取り、感動し、考えたことが以下のようにたくさんつづられていました。
宇宙「考えられないような事がよく分かるように話していただき感動しました」「一言一言聞き漏らさないように、自分が宇宙に行っているかのように聴いていました」等の感想が寄せられ、宇宙という新たな世界を体感し、感動した様子が伝わってきました。
人「日頃、一方からしか物を見ていない自分自身を改めて認識し、視野を広げて物事を見たり考えたりする大切さを考えさせられました」「空間も時間も人も違う視点で見ることができるようになりました」「見えない土台作りが大切と教えられました」「自分の人生、どう歩くか!という気持ちになりました」等、自分の人生や生き方を振り返り、決意とも言えるような感想も多く寄せられました。
「夢」夢・努力・勇気を持つて進めば色々な可能性が生まれてくると思えました。「夢を追いかけると、つなぐ」という大きな姿勢にすばらしさを感じました。「子どもたちや若い人たちに聴いてもらいたい」と、山崎氏の思いに共感する意見も多く寄せられ、講演が参加者の心に響いたことが分かりました。
講演内容だけでなく、自分ができることを積み重ね、可能性を切り開いて夢を実現させた山崎氏の厚い志や、大きく包むように語り掛ける温かい話し方、そして質問者のそばまで足を運んで丁寧な答えられる人柄や生き方が表れた真摯な態度に、多くの参加者が心を動かされるのとともに山崎氏と会場が一体となるような感覚を覚える講演会でした。



いつでも前向きな山崎氏 ©JAXA/NASA

新しい形の 学校事務への挑戦

「学校事務共同実施への取組」

焼津市立港小学校 事務主査 五十石 幸子



フリーな立場で、市内全校を兼務しています。私は、昨年度まで、その加配事務職員でした。

学校事務共同実施について何？

①兼務する学校に出向いて、その学校の事務部門の支援をする。

②在籍校において特定の事務を市内全校分一括処理する。

③効率化を図るためのシステムを研究する。

④の主な業務として、児童生徒名簿(簿)一括管理と学年会計(簿)一括処理に取組んでいます。

今まで学年ごとバラバラに管理していた名簿を1つにまとめ、学級名簿や学級連絡網などを簡単に作成できるようにしました。

この処理を事務職員が担うことで、年度末・年度始めの多忙な時期に課題のなか探ることから始めました。地道な活動が実を結び、学校・職務職員では今まで学年会計に対応できませんでしたが、1人で学校の事務改善をすることは難しく

も、2人ならできるので、支援をする側から受ける側へ

私は今年度の人事異動で加配事務職員としての任を解かれ、本校の専属事務職員となりました。

今度私が支援を受ける側です。昨年度とは違った見方で、本校の事務部門の効率化に取り組んでいます。



加配事務職員と共同作業

大きな壁

以前から事務的な仕事は各校で完結させる形をとっています。また事務職員も、1校2人程度で縦割りの仕事をしてきました。そのため事務職員は複数で共同して仕事をすることに慣れていませんでした。転出入の激しい児童生徒の名簿データを事務職員が管理すると必要になってきます。

そこで、加配事務職員が各校の事務職員・教員とのコミュニケーションを図り、その学校では何

も、2人ならできるので、支援をする側から受ける側へ

私は今年度の人事異動で加配事務職員としての任を解かれ、本校の専属事務職員となりました。

今度私が支援を受ける側です。昨年度とは違った見方で、本校の事務部門の効率化に取り組んでいます。

今度私が支援を受ける側です。昨年度とは違った見方で、本校の事務部門の効率化に取り組んでいます。

今度私が支援を受ける側です。昨年度とは違った見方で、本校の事務部門の効率化に取り組んでいます。

今度私が支援を受ける側です。昨年度とは違った見方で、本校の事務部門の効率化に取り組んでいます。



活気あふれる子どもたち

子どもたちの笑顔

共同実施はすぐに形となって成果が現れるものではありません。「このやり方でよいのか?」と悩みながら最善の方策を探る毎日です。

学校は子どもたちの笑顔と活気にあふれています。この子どもたちがすくなくと健やかに成長していくために、事務職員として何ができるのかを考え、一歩ずつ着実な前進を目指しています。

全ては子どもたちの笑顔のために。そして私たちはその笑顔を支えられ、今日も仕事に励んでいます。

全ては子どもたちの笑顔のために。そして私たちはその笑顔を支えられ、今日も仕事に励んでいます。

全ては子どもたちの笑顔のために。そして私たちはその笑顔を支えられ、今日も仕事に励んでいます。

全ては子どもたちの笑顔のために。そして私たちはその笑顔を支えられ、今日も仕事に励んでいます。

全ては子どもたちの笑顔のために。そして私たちはその笑顔を支えられ、今日も仕事に励んでいます。

全ては子どもたちの笑顔のために。そして私たちはその笑顔を支えられ、今日も仕事に励んでいます。

全ては子どもたちの笑顔のために。そして私たちはその笑顔を支えられ、今日も仕事に励んでいます。

子どもたちの命を守り、命をつなぐための実践的な防災教育

磐田市立磐田南小学校 主幹教諭 渡邊 真己



授業で判断力・決断力を育てる

判断力を高め、自主的に校舎3階へ避難できるレベルを上げる。と教師の意識も変わってきました。実際の地震を想像して、今以上に真剣に取り組んだつもりでした。しかし、まだ頭の片隅で避難し遅れる子、動けない子はいないだろうかという意識で動いていた。状況に応じて正しく判断し行動する力が必要で、「自己判断力」や「自己決定力」を育てる日々の授業こそ、防災教育の中核と考え授業実践をしています。

訓練は抜き打ちが原則。地震発生は効果音で伝える。避難経路に通行できない障害箇所を設ける。南北校舎の浸水を想定し、相互の通信はトランシーバーで行う。避難行動開始後に、強い揺れを伴う余震発生を想定した訓練を追加する。

訓練の形骸化を避け、緊張感を持続させるために、実際の災害発生に近付ける工夫をしたのです。

状況に応じた適切な教師の指導力を高めることこそ訓練の一番のねらいだと感じます。

さらに、学校内だけでなく、通学区別に登下校中に地震が発生した場合の避難行動を、地区役員の方と一緒に確認する活動などへと広げました。

休日や学校の体育館で行われた避難所体験の活動には、希望者が多数参加しました。

また、避難訓練のねらいを以下のように、段階的に整理しました。

避難レベル1:教師の指示の下、迅速に避難教室に避難

避難レベル2:それぞれの場所から迅速に避難

避難レベル3:それぞれの場所から適切な判断により迅速に避難

避難レベル4:それぞれの場所から適切な判断により、最も安全な避難場所に迅速に避難

避難レベル5:避難レベル4の場所以外に避難する

子どもたちは段階的に判断力を高め、自主的に校舎3階へ避難できるレベルを上げる。と教師の意識も変わってきました。実際の地震を想像して、今以上に真剣に取り組んだつもりでした。しかし、まだ頭の片隅で避難し遅れる子、動けない子はいないだろうかという意識で動いていた。状況に応じて正しく判断し行動する力が必要で、「自己判断力」や「自己決定力」を育てる日々の授業こそ、防災教育の中核と考え授業実践をしています。

訓練は抜き打ちが原則。地震発生は効果音で伝える。避難経路に通行できない障害箇所を設ける。南北校舎の浸水を想定し、相互の通信はトランシーバーで行う。避難行動開始後に、強い揺れを伴う余震発生を想定した訓練を追加する。

訓練の形骸化を避け、緊張感を持続させるために、実際の災害発生に近付ける工夫をしたのです。

状況に応じた適切な教師の指導力を高めることこそ訓練の一番のねらいだと感じます。

さらに、学校内だけでなく、通学区別に登下校中に地震が発生した場合の避難行動を、地区役員の方と一緒に確認する活動などへと広げました。

休日や学校の体育館で行われた避難所体験の活動には、希望者が多数参加しました。

また、避難訓練のねらいを以下のように、段階的に整理しました。

避難レベル1:教師の指示の下、迅速に避難教室に避難

避難レベル2:それぞれの場所から迅速に避難

避難レベル3:それぞれの場所から適切な判断により迅速に避難

避難レベル4:それぞれの場所から適切な判断により、最も安全な避難場所に迅速に避難

日常の教科指導や道徳教育、特別活動に防災教育上の価値を見出すことで質的な向上を心掛けました。災害発生時に自らの命を守る行動を取るためには、状況に応じて正しく判断し行動する力が必要で、「自己判断力」や「自己決定力」を育てる日々の授業こそ、防災教育の中核と考え授業実践をしています。

訓練は抜き打ちが原則。地震発生は効果音で伝える。避難経路に通行できない障害箇所を設ける。南北校舎の浸水を想定し、相互の通信はトランシーバーで行う。避難行動開始後に、強い揺れを伴う余震発生を想定した訓練を追加する。

訓練の形骸化を避け、緊張感を持続させるために、実際の災害発生に近付ける工夫をしたのです。

状況に応じた適切な教師の指導力を高めることこそ訓練の一番のねらいだと感じます。

さらに、学校内だけでなく、通学区別に登下校中に地震が発生した場合の避難行動を、地区役員の方と一緒に確認する活動などへと広げました。

休日や学校の体育館で行われた避難所体験の活動には、希望者が多数参加しました。

また、避難訓練のねらいを以下のように、段階的に整理しました。

避難レベル1:教師の指示の下、迅速に避難教室に避難

避難レベル2:それぞれの場所から迅速に避難

避難レベル3:それぞれの場所から適切な判断により迅速に避難

避難レベル4:それぞれの場所から適切な判断により、最も安全な避難場所に迅速に避難

今年度、乾パンと自分で作るおにぎり、地元野菜や常温保存ができる乾物を使った献立で、防災をテーマにした給食を実施することを計画しています。

来年度は、磐田市全体で防災教育の新たな取組が始まります。今後も家庭や地域との連携を深めながら、どこにいても適切に対応できる力を高める実践的な防災教育に取り組んでいきたいです。

今年度、乾パンと自分で作るおにぎり、地元野菜や常温保存ができる乾物を使った献立で、防災をテーマにした給食を実施することを計画しています。

来年度は、磐田市全体で防災教育の新たな取組が始まります。今後も家庭や地域との連携を深めながら、どこにいても適切に対応できる力を高める実践的な防災教育に取り組んでいきたいです。

今年度、乾パンと自分で作るおにぎり、地元野菜や常温保存ができる乾物を使った献立で、防災をテーマにした給食を実施することを計画しています。

来年度は、磐田市全体で防災教育の新たな取組が始まります。今後も家庭や地域との連携を深めながら、どこにいても適切に対応できる力を高める実践的な防災教育に取り組んでいきたいです。

今年度、乾パンと自分で作るおにぎり、地元野菜や常温保存ができる乾物を使った献立で、防災をテーマにした給食を実施することを計画しています。

来年度は、磐田市全体で防災教育の新たな取組が始まります。今後も家庭や地域との連携を深めながら、どこにいても適切に対応できる力を高める実践的な防災教育に取り組んでいきたいです。

今年度、乾パンと自分で作るおにぎり、地元野菜や常温保存ができる乾物を使った献立で、防災をテーマにした給食を実施することを計画しています。

来年度は、磐田市全体で防災教育の新たな取組が始まります。今後も家庭や地域との連携を深めながら、どこにいても適切に対応できる力を高める実践的な防災教育に取り組んでいきたいです。

今年度、乾パンと自分で作るおにぎり、地元野菜や常温保存ができる乾物を使った献立で、防災をテーマにした給食を実施することを計画しています。



保護者と地区別下校

ちを学校に留める間の安全を確保することも重要となります。そこで、保温シート、ペットボトルの水、乾パンなどの用品や保存食を校舎3階に置いて備蓄品とする取組を始めました。

教育という職のすばらしさ

子どもの笑顔を見たくて

vol.9

袋井市立袋井北小学校 主幹教諭 石川由美子



ピンホール写真機を使い説明(筆者)

がその学習を好きになるようにすることが、小中学校の教師としての使命だと思っています。子どもが数学好きになる近道は、「できた・わかった・面白い」と感じることを。そう思っって授業を考えてきました。

中学生に三平方の定理をどう実感させようかと考え、導入時に手作りのパズルを使ったことがあります。子ども一人一人の笑顔を見たい。40人分の凶形パズル作成の喜びを味わわせたい。子どもたち

夜空を見る会

中学校で15年間勤務した後、小学校に異動することになりました。小さな小学校で4年生に理科を教えるうちに、「理科好き・天文好き」という自分の意外な一面に気付かれました。実験や観察の準備をしていると、ワクワクしてくるのです。

金環日食観察会

自宅の天体望遠鏡で、月のクレイターや土星の輪が見えることに感激すると、「子どもたちにも見せたい」という思いが強くなってきました。職場の上司・同僚の理解と協力を得て、ついに肉眼・双眼鏡・天体望遠鏡で夜空を見る観察会を計画・実施することになりました。

現在勤務している小学校は児童数が840人の大規模校です。理科の担当ではありませんが、「金環日食は理科・天文好きの子どもを育てる大チャンス」という思いから全校での観察会を実現したいという気持ちが強ま

りました。児童の登校時刻や職員の仕事時間の変更、日食グラス購入に伴う出費など、乗り越えなければならぬハードルがいくつもありました。しかし、職員の間、保護者・地域の協力が得られ、一つ一つ乗り越えることができました。特に県自然観察指導員であり、本校のボランティア組織の一員である村松孝司さんからは、温かい御支援をいただきました。

当日は、子どもの安全を見守りながら来校してくださった保護者・地域の方々も一緒に、1000人を超える大観察会となりました。子どもたちの登校を待っていた

かのように雲が晴れるという奇跡のような天候になりました。美しく神秘的な金環日食を見た感激を皆で共有することができました。

教職は格別

子どもたちに感動や笑顔を与え、自分も与えられる教師という職業は格別です。自分の好きなこと・得意なことにとこだわらず、それを生かして教えることを楽しむことが、できる素敵な仕事です。その「楽しい」気持ちはずっと心に伝わります。これからも子どもたちの感動や笑顔に出会える教職を、自分らしく歩んでいきたいと思っています。

三陸復興に向けた遺跡調査②

岩手県派遣職員(文化財保護課) 田村隆太郎



現地説明会(筆者左端)

路の建設によって壊れてしまいうる文化財(遺跡)の発掘調査が急増しています。私は、このような調査に対応するため、昨年4月から静岡県教育委員会から岩手県に派遣されています。(詳細は96号参照)

高台移転地の遺跡発掘

10月から12月にかけて、私は群馬県から派遣された職員とともに、三陸部の野田村において、高

台移転地となった新館遺跡の発掘調査を担当しました。発掘の作業は、私たちが担当の指揮のもと被災者を含む地元の方々

作業員の方々が話す三陸の言葉も初体験です。私の「〇〇してください」と作業員の方々の「△△すればいいのかが互いの言葉で交わされます。理解し合えなくても、あきらめずに身振り手振りで繰り返す。こうした日々を積み重ねながら発掘調査を進めてきました。

12月1日には、新館遺跡で発掘調査の成果を地域の方々に公開するために、現地説明会を開催しました。寒い風の吹くなか80人余りの方々が訪れ、発見された建物跡や出土した土器など、生の遺跡に触れていただきました。

復興に伴う発掘調査と現地説明会などの情報は、岩手県教育委員会(生涯学習文化課)のホームページでも紹介しています。ぜひ御覧ください。

三陸での体験

私は関東で育ち、就職後10余年間は静岡県で暮らしてきました。東北北

新館遺跡は、その土地の歴史を物語る建物跡や土器の発見はもちろん、気候や風を感じながら、地域の人々と日々言葉を交わして一緒に働くという経験をもちたしてくれ

ます。私にとって、野田村新館遺跡の発掘調査は、新鮮で楽しい経験になりました。

この土地で生



堀の発掘(新館遺跡)

有害情報から子どもを守れ!

「静岡県のケータイルールリーフレットのリーフレット」



め、平成21年から啓発リーフレットを子どもたちに配布しています。啓発リーフレット作成から3年が経過し、スマートフォン

ケータイ依存症、ネットいじめ、有害サイト利用による被害等。子どもたちの間へのケータイ・スマートフォン普及に伴って様々な影響やトラブルが起きています。県教育委員会では、子どもがケータイ等を利用する際の注意事項をまとめたケータイルールを定



「親子のケータイ契約書」を作成



親子で注意事項をチェック

ケータイを持ときは親子のケータイ契約書を作りましょう!

教職員のための季節レシピ③

我が家の豆乳をつかった石狩鍋

冬はやっぱり温かいお鍋。いつものお鍋を少しだけカロリーの低い食材で作ってみてはいかがですか。お試しください。(^^)

- 材料(2~3人分)
- ・ 紅鮭 2切 (220g 303kcal)、渡りガニ 1杯 (約200g 130kcal)、だし汁(昆布、かつお節) 500cc、無調整豆乳200cc (92kcal)、酒 大さじ2 (32kcal)、味噌 大さじ2と1/2 (86kcal)、塩麹 大さじ2 (味をみながら調整)、えのき 1/2束 (22kcal)、しめじ 1/2束 (9kcal)、しいたけ 5枚 (14kcal)、にんじん 1本 (44kcal)、大根 1/3本 (45kcal)、白菜 1/4個 (36kcal)、長ねぎ 1本 (28kcal)
 - 【合計 841kcal】

- ・ 沸騰させると豆乳の成分が分離してしまうので注意してください。
- ・ 鮭と同量の豚肉(バラ肉)を使うと豚肉だけで849kcalです。
- ・ 鮭も色々な種類がありますが、銀鮭のカロリーは紅鮭や白鮭の約1.5倍です。
- ・ 牛乳200ccは134kcalで豆乳の方が低カロリーです。豆乳はイソフラボンという成分が特に女性によいとされていますが、コレステロールが気になる方にもお勧めです。
- ・ 調整豆乳は糖質、脂質等が多く含まれるので無調整豆乳より少しカロリーが高いです。



【福利課 大津 (山田管理栄養士監修)】

グランシップ・子どもアート体験! ~開催校募集中~

子どものときから本物の芸術文化に触れ、豊かな感情を育てるため、学校などへ芸術家や芸術団体を派遣しています。コンサートやワークショップなどの開催を希望する学校を募集しています。

※詳細については、お問い合わせください。(申込締切り2/22)

問・財団法人静岡県文化財団 054(203)5714

〈教職員を対象とした健康相談窓口〉

○教職員健康相談 24 0541120(24)8349 ○公立学校共済組合 054120(783)269 ○県教職員互助組合 054120(034)054 ○県教育委員会(県内7箇所受付付)問・福利課 054(221)3181

