

高校生の皆さん、こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。
本年度も3回程度通信を発行し、家庭教育に関する情報を皆様にお伝えしていきます。
どうぞよろしくお願ひします。

お弁当は続くよ、どこまでも

高校生はお昼ご飯を、買うか作るかして持参していると思います。「お昼ご飯をどうするか」という問題は、高校生だけでなく、今後食堂のある職場にでも就職しない限り、ずっと続きます。健康的で美味しく経済的な昼食は、やはり手作りのお弁当ですが、毎日になると大変ですよ。

そこで、私がお弁当を作り始めた頃の「お弁当作りを続ける為のマイルール」をご紹介します。

- ① 必ずお弁当の分のご飯を仕込む
- ② 前日に、お弁当用食材の確認をする
- ③ 何もしたくない朝は、おにぎりとお漬物、卵焼きだけでいい

3番目のルールは、お弁当のハードルをぐっと下げてくれて「作ろう」という気になります。自分の食べる分ならおにぎりだけでもいいですよ。絶対においしいですよ。

お弁当を毎日買っている人は「週に2回は、おにぎりを作って持って行く」事をしてみてください。作ってもらっている人は「卵焼きだけは自分で作る」とか「おにぎりだけは自分でにぎる」とかするのもいいですね。今自分で作っている人は「簡単な物でいいから、自分の食べる物を毎日自分で用意する」事をぜひ続けて下さい。

「継続は力なり」です。生きる力がつき、自信に繋がります。お弁当作りも私くらい長くなると、全く苦ではなくなりますよ。もちろん、簡単なものしか作っていませんけどね（^^）

情報化社会を生き抜く学力を

今は、ネットを見れば何でもわかる便利な社会です。だから「知識なんて必要ない」という人もいます。でも、そのネットの情報、本当に正しいものですか？その情報だけで判断して大丈夫ですか？たくさんの情報を基にして、結局決めるのは自分自身です。

例えばスマホに「フライドポテト半額！」とCMが来ていたら「安い！」「お得！」と買いに行きますか？「ジャガイモにはビタミンCが多く含まれている」と知っていると、行くかもしれません。でも「高温調理したジャガイモは発がん性物質のアクリルアミドが発生する恐れがある」と知っていると「揚げた物は控えよう」となりそうですね。「ゆでたり蒸したりしたジャガイモなら、ビタミンCも壊れにくいし、発がん性物質も発生しにくい」と知っていると「家でじゃがバターやポテトサラダを作って食べた方が安いし、体にいい」という判断もできます。つまり、一つの情報で判断せず、色々な情報を収集し自分で考えてから自分の行動を決定してほしいのです。

物事を色々な方面から見る力は、高校時代にこそ養われます。しっかり知識を吸収して情報化社会を生き抜いて下さいね。応援しています。

家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
TEL 25-7232