

～中学生の保護者の皆様へ～

野菜の力

子どもさんたちは、野菜は好きですか？「なかなか食べない」という人も多いかもしれません。でも、中学生にもなれば、栄養のこともいろいろ勉強していると思います。苦手の野菜も「こんな栄養があるから食べようね」と話すのもいいと思います。

ビタミン

ビタミンは太陽の恵みです。太陽を浴びた野菜には、ビタミンがいっぱい。人間が体の中で作る事ができず、摂らなければいけないビタミン群は13種類ありますが、そのうちB12 以外は、野菜で摂れます。野菜、すごい！

ミネラル

ミネラルは、主に土の恵み、海の恵みです。根菜類や海藻類を食べましょう。ミネラルは、魚や肉類にも含まれているので、バランスよく食べましょう。

食物繊維

昔は、何の栄養もないと思われていた食物繊維ですが、腸内細菌のえさになる事がわかり、今は、第6の栄養素に入れられました。食物繊維は、肉や魚には入っておらず、野菜や海藻、全粒穀物等から摂れます。自分のお腹で活躍している細菌たちの為にしっかり食べましょう。

ファイトケミカル

ファイトケミカルとは、植物の色や香り、辛み、ネバネバ成分などの事です。ポリフェノール、カロテノイド、含硫化合物等があり、抗酸化作用が高く、人の体にいい事が分かっています。ファイトケミカルも肉や魚にはありません。…という訳で、野菜もしっかり食べましょう。

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

集中力を養う方法

「うちの子、集中力がないんです。どうしたらいいでしょう」

「はい、大丈夫。それが当たり前です。子どもは、気が散りやすいのが普通なのです。」

「良かった。じゃあ、そのうち集中できるようになるんですね、安心しました。」

いえいえ、そうではありません。集中力がないのは普通ですが、だから、集中させる工夫をする必要があります。

例えば、小学校の時「キャラクターのついた学習道具は持たせないで下さい」と言われた事があるのではないのでしょうか。それは、そのキャラクターを見ると、意識がその世界に行ってしまうから禁止するのです。

中学生もあまり変わりません。子ども部屋に好きなコミックやお気に入りのぬいぐるみ、フィギュア等があれば、気が散るのも当然です。既に置いてある時は、話し合っって押し入れに片づけたり、別の部屋に移したり、勉強中には視界に入らないようにすると思います。

宿題を始めても、ゲーム機がそこがあれば、ついゲームをしたくなります。大人だってスマホが目に入れば、つい見てしまいますよね。同じです。意志の問題ではないのです。まず勉強机や子ども部屋の環境から見直しましょう。

もちろん、親からの押し付けでは反発しますから、話し合っってやってみましょう。うちの長男は「コミックだけは部屋に置かせて」と言うので、後ろの本棚にならいい事にしました。長女はお気に入りの人形を「これだけは机に置かせて。勉強中は絶対に触らない。触った時は取り上げていいから」と交渉され、了解しました。一人ひとり、いい方法は違いますので、その子にあったいい方法が見つかると思います。応援しています。