くろしお子どもニュース

町内児童・生徒が、身の回りのできごとなどをお伝えするコーナーです。

朝ご飯の大切さと調理実習

今日、5・6年生で調理実習をしました。そこには、黒潮町の食改さん（ヘルスメイトさん）が来てくれていました。

まず、朝ご飯のお話をしてくれました。その中で心に残ったことは、「朝ご飯が大切な三つの理由」でした。一つ目は、脳が働くエネルギー源、二つ目が、体温を上げる効果、三つ目が、便秘予防でした。

私は、ときどき、朝の排便ができないときがあります。それは、朝ご飯をしっかりと食べてなかったからだと思いました。これからは、このことを意識して、もっときちんと朝ご飯を食べようと思いました。

いよいよ、調理になりました。メニューは、「イタリアンお焼き」「野菜たっぷりパンプディィング」「簡単みそ汁」「ミックスジュース」の四種類でした。班で手分けをしてヘルスメイトさんに教えてもらいながら作りました。私は、「イタリアンお焼き」を心咲ちゃんといっしょに作りました。できあがった料理は全部おいしかったです。家でも作ってみようと思いました。

（田ノ口小学校　6年　田辺（たなべ）　日向（ひなた））

屋内避難訓練

避難訓練と言えば、ほとんどの人が建物の外で安全な場所まで避難する訓練だとイメージしていると思います。でも避難訓練は二つあって、多くの人が思っている屋外避難訓練と屋内避難訓練があります。

僕たちは、6月29日、30日にその屋内避難訓練として、白浜地区と浜町地区に行ってきました。高齢であったり足が弱っていたりすると自分で逃げることが大変です。その第一歩として玄関まで自分で出る訓練なのです。

高齢者の方の家に行き、外から呼びかけて何回で返事できるかとか、リビングから玄関までの移動時間を計測したり距離を測ったり、家の中に倒れてきそうなものはないかを点検したりしました。また、家の前の道に出て、アプリ「逃げトレ」で安全な時間も確かめました。

今回の訓練を行って、屋内避難訓練の大切さを分かってもらえたと思うし、僕たちも大切さが分かりました。

（佐賀中学校　3年　森田（もりた）　紳聖（しんせい））

「ありがとう」の力

7月2日にいごっそうアクアスロン大会がありました。私たちは大方中学校元気会でボランティアスタッフとして参加しました。このボランティアを終えて一番に感じたのは「楽しかった」ということでした。そう感じることができたのは、たくさんの人からの「ありがとう」という言葉があったからだと思います。私は給水のボランティアをしていましたが、ランナーの人たちに水を配ると笑顔で「ありがとう」と言ってくれたり、スタッフの方からも感謝の言葉をもらいました。

私は三年間、元気会でボランティア活動をしてきて、人から「ありがとう」と言われる嬉しさや活動へのやりがいを感じています。これからも、元気会やボランティア活動を続けていきたいです。

（大方中学校　3年　本田（ほんだ）　夏帆（かほ））