

みむろ

第135号

千種小学校

R6.6.14

「食」は心と体の健康の基本

学校長

上山 昌秀



6月(水無月)になりました。次第に、ぐずついた天気が多くなり、湿気もだんだん高くなっていきます。梅雨期から台風期に入っていきますが、甚大な被害が出ないように祈るばかりです。

保護者や地域の皆様には、平素より本校教育の推進につきまして、格別のご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申しあげます。

さて、毎年6月は「食育月間」とされています。「健全な食生活を実践し、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを考える機会にしたいものです。

先日全校朝会で、児童に「食」について考えようという主旨の話をしました。「食」という字は、「人を良くする」と書くように、「食は心と体の健康の基本」といえます。

私たちの体は食べたものからつくられます。「その一口一口が自分の未来の体をつくっている」と考えると、食への意識も少し違ってくると思います。これもまた「あしたへの種まき」です。また、食生活とメンタルヘルスには密接な関係があることが知られています。バランスの良い食事・朝食欠食の改善・共食などは、脳のほたらきを良くするとともに、心の安定に

つながります。このように「食」は、私たちが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことにつながっています。

私たちは、園小中高連携一貫教育を推進しています。推進部会の一つである健康食育部会が「連携食育カリキュラム」を作成し、園小中高が連携を図りながら、地域の特性をいかした食育を推進しています。その取組の一環として、過日、地域の方々のご協力のもと、「小中高合同茶摘み体験」や「小中高合同田植え」を実施したところです。その他にも、生活科や理科・社会科、家庭科、総合的な学習などの学習の場面で、「食」について学ぶ活動を多く取り入れています。前述のように、「食は心と体の健康の基本」であることや「生命のつながり」「食を支える人々のつながり」などを意識できる人に育ってほしいと願っています。

新学期スタートから二ヶ月が経ちました。この間、児童たちはとても張り切って過ごしてきました。疲れがたまりやすく、天候不順等によりイライラ・むしゃくしゃしやすいくこの6月。保護者や地域の皆様のご理解・ご協力を得ながら、「食へる」ことの大切さを再

確認し、「食へる」ことで活力を得て、みんなが健全に過ごしていけたらうれしいです。

ちくさっ子のランチタイム

栄養教諭 世良 光

給食時間に教室を回っている、「今日の給食めっちゃおいしい。」と満面の笑みで迎えてくれる子どもたちがいます。栄養教諭の仕事をしていて良かったと思える瞬間です。



私事で恐縮ですが、先日家で新玉ねぎを切っていて、左手の中指に切り傷を作っていました。このようなとき、給食室に入る従事者は、異物混入防止のため、出勤後、鮮やかなブルーの絆創膏を貼って調理室に入るルールがあります。いつものように給食が出来上がってから、絆創膏をつけたまま学校へ移動し、教室を回っていると、私の指を見てすぐに「その青いの、どうしたん？」と子どもたちが次々と声をかけてくれました。それで、指にけがをしたこと、そしてブルーの絆創膏を貼っている理由を話しました。するとありがたいことに「えーっ、大丈夫？」の後、「それ、カッコエー・・・」

職業柄、家で料理をしているときにけがをするなんて、恥ずかしいし、傷は痛い・・・と少し憂うつに思っていたのですが、子どもたちの思わぬ温かく可愛らしい言葉に私自身笑顔になってしまいました。

人は美味しいものを食べたときに自然と笑顔になります。身近な誰かが自分のためにここを込めて作ってくれたものなら尚更、そこに感謝の気持ちや嬉しさが加わります。人間の味覚は育った環境によって大きく変わりますし、好みもさまざまですが誰もがおいしいと思える食事の提供は難しいものです。それでも、食へる場の雰囲気や、みんなと同じものを食へることが魔法のスパイスとなるのが学校給食の良い点であると考えます。そして、

食へることが楽しい！美味しいにつながるのではないだろうか。

学校で「食育」は、大きな役割を担っています。そして日々の学校給食は「生きた教材」として提供されています。これから子どもたちの笑顔がこぼれる安全安心な学校給食を提供し、ここを豊かなちくさっ子を支えるお手伝いをしたいと思います。



六月の行事予定

- 十日(月) 自然学校(五年生)
- (十四日まで)
- 十九日(水) プール水泳開始
- 移動図書館
- 二十日(木) 読書ボランティア
- 二十一日(金) 森林の探検隊(四年生)
- 学校運営協議会
- 二十四日(月) PTA本部役員会
- 二七日(木) 読書ボランティア
- 二八日(金) 歯科教室(二・五年生)



七月の行事予定

- 五日(金) PTA授業参観
- 心臓蘇生法講習会
- 自治別懇談会
- 引き渡し訓練
- 十二日(金) 給食最終日
- 十九日(金) 一学期終業式
- 二十日(土) 夏季休業日
- (八月三日まで)
- 二二日(月) 個別面談一日目
- 二三日(火) 個別面談二日目
- 二八日(日) 小中高合同PTAリサイクル活動



6月の生活目標

マナーを守って
楽しく食べよう。

町たんけん

二年

わたしたち二年生は、ちくさの町たんけんに行きました。いろいろなところに行きました。

ゆうびんきょくで、いろいろインタビューしました。はい、たつは、大ゆきの日も大雨けいぼうがあったときもはい、たつするから、「すごいなあ。」と思いました。

たくさんのはしよにたんけんに行つて、さいごにあそさんのところへ行きました。お手伝いをしたあと、あそさんが

「グンビを食べていいよ。」と言つて、食べたらいいしかったです。

町たんけん

二年

せいかつかで、町たんけんに行きました。ミサコでおかしを一人でつくっているの聞いてびっくりしました。すえひろどうのかが大きかったのがすごびっくりしました。

たたらのかと学しゅうかんにも行きました。たたらのかと学しゅうかんの話はむすかしくてよくわからなかったの、中学生や高校生になつたらまだ行くかと思ひました。ちくさでつたのとれるなんて思つてなかつたので、すごびっくりしました。

黒土のあそさんののはたけにも行きました。山の上の上の方にのぼつて、やつときました。にんにくのめをとりました。やつとみるといがいたのしくてとりすぎました。



楽しかったいまい農場

三年

六月五日にまい農場に行きました。はじめにえさやりをしました。さいしよはこわかつたけど、がんばつてえさをあげられるようになりました。

次は、にわとりとのふれあひをしました。小さいひよこをさわつたので、中ぐらいの大きさにわつとをさわつたに行きました。にわとりのはやくてたいへんだつたけど、だつこをすることができました。

今井さんがにわとりについて教えてくれました。にわとりが六百五十羽もいて、びっくりしました。

今井さんのにわとりたまごは、黄みがうすい黄色ですごいなと思ひました。色がうすいのは、えさに米と草と大豆を食へさせているからだそうです。

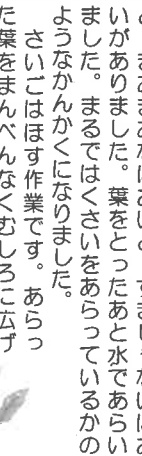
人生初めての茶つき

四年

五月十三日、八年生と茶つきをしました。ぼくは初めてだったので、すごくきんちようしてしまいました。そんな時、わりやくよく香名先生が説明してくれました。香名先生にお手本を見せてもらつたときぼくは、「思つていたより簡単なんだ。」と思ひました。うまくとるコツは、黄緑色の葉やわらかい葉をとることらしいです。なので、しっかりと見てとりました。

お茶つ葉をかいでみると、このみのおい、まあまあなおいと、すきじやないにおいがありました。葉をとつたあと水であらいました。まるでくさいをあらつていけるかのようなかんかくなりしました。

さいごはほす作業です。あらつた葉をまんべんなくむしろに広げました。このお茶は、ほしてからまたのむよいです。楽しみます。



田植え

五年

「見えてきた。もうすぐだ。」

高校の前の田んぼまで歩いて行きました。今日は、小・中・高校で一緒にする田植えで

す。わたしは、わくわくして歩きました。最初に、田住さんが、

「今日の朝、田んぼを見ると、田んぼに水がなくなつていて、ひびが入つていました。」

私は、軽トラで水を運びました。近所の人が、ホースをひっぱつて水を入れてくださいました。ポンプを持つてきて、ホースを何本もつないで水を入れてくださった人もいます。」

話をされました。わたしは、小・中・高校の田植えのために、今日に間に合うように準備をしてくださった人がたくさんいるんだと思ひました。だから、がんばろうと思ひました。

田んぼに足を入れると、深く田んぼに足が入りびっくりしました。転びそうになつたわたしを「大丈夫？」

と支えてくれたのは、わたしが一年生の時にファミリィ班で同じ班だった人でした。また、一緒に田植えができてうれしかったです。

オープンスクール

五年

「きんちようするなあ。」

五月二十五日にオープンスクールがありました。わたしは、三時間目に中学生の八年生としました。三時間目は技術でした。まず始めに、清水先生から話を聞きました。八年生がけすつてないサイコロを出してくれました。角がまだ丸くなつていないので、やすりの使い方を中学生が教えてくれました。タフレットを使って上手に説明してくれました。とても聞きやすいつ話したつたので、わたしは、「すごいなあ。」と思ひました。となりの教室に移動して、やすりを使ってサイコロをみがきました。わからなかつたら八年生の人ややさしく、

「これを使ってみがいてみたら。」と教えてくれてよくわかりました。けするときは、ヤスリの番号順にけすります。どんどんピカピカになっていきました。

四時間目は理科でした。めだかのたまごについて勉強しました。たまごを、かいほうけんび鏡で見ました。レンズやいろいろな部分に名前が、さっそく班で観察をはじめました。たまご



をピンセットに入れて、セットしました。次は、たまごを見るために、ピンセットを合わせました。ピントを合わせるのに、少し時間がかかりました。やつとのことで、たまごを見るのができました。たまごをこんな近くで見たことがなかつたので、とてもおどろきました。

次のオープンスクールもがんばろうと思ひます。

二ヶ月をふりかえつて

六年

六年生になつて二か月のことをふり返つてみました。授業では、わからないことがあれば自分から直接先生に聞きにいたり、わかるときは積極的に発表することができるようになりました。そして、登下校では、班長のときは、歩くのが少しゆつくりな子がいたら、その子のペースに合わせたり、副班長のときは、ついていけない子がいたら声をかけたりできるようになりました。また、行事では、みんなが楽しめるように工夫したり、大きな声を出して盛り上げたりすることが五年生の時と比べて、できるようになりました。最近あつた自然学校いってらっしゃい集会でも少し緊張したけど友だちと司会をして盛り上げることができました。

委員会活動では、手洗い洗剤の補充の仕方を四年生に教えたり、会の進行をしたりして大変だつたけど、大変と思つても、とがなりたいと思ひました。委員会発表でも、友だちと劇の内容を考えて、みんなによりわかりやすくするよう工夫し、本番では劇が成功してみんなうれしうでした。

そうじでは、六年生として優しくそうじの仕方を教えてあげました。だけど、そうじ場所を忘れて他学年が困つているところを見て「六年生なのに忘れてしまつてやつちやつたな。」となるときもあるの、次から覚えておけるようにしたいです。

六年生としてがんばろうと思ひしてたくさんできるようになりたい。これから、六年生みんなと協力して、下級生が頼ってくれるような六年生になれるよう努力していきたいです。

