



か む い

『主体的に学び合い、
新しい自分へ
挑戦する子の育成』

～にににニ きらきら きびきび～

令和6年11月29日発行

『食』は生きる力を育む

櫻井 啓子

いよいよ12月。2学期最終月に入ります。インフルエンザやコロナ感染等の感染症が広がりつつあるという報道がありましたが、本校の子どもたちは元気に過ごしています。今後も、換気や手洗いの奨励等の感染症対策を講じて、健康面に注意を払っていきたいと思います。

さて、先月号では「読書は心の栄養」と題してお伝えいたしました。本号では、食を通じた子どもの健全育成についてお話ししたいと思います。

食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。しかし、近年、子どもの食をめぐるのは、発育・発達の重要な時期にありながら、栄養素の摂取の偏りや朝食の欠食、小児期における肥満の増加、思春期における痩せの増加など、食に関わる問題は多様化、深刻化し、生涯にわたる健康への影響が懸念されています。

実は、子どもは、大人が思っているより多くのエネルギーを必要としています。成長期の身体は、生命維持>成長>運動能力向上の順にエネルギーを優先して使うと言われていきます。エネルギー不足が続くと体力向上はおろか、成長やメンタルにも影響を及ぼしてしまいます。エネルギー不足だけでなく、カルシウムやタンパク質、鉄、ビタミンD等の栄養素が不足すると「朝、なんだか起き上がれない」「イライラする」「やる気がでない」等の不調が見られるようになります。不登校の原因が、鉄欠乏症による貧血であった事例もあり、食の影響が健康面や生活面、学力面におよびます。

学校給食は、学級給食法や学校給食実施基準等の法の下で目的や基準等が示されています。例えば、小学生（6～7歳）はエネルギー量560kcal、小学生（8～9歳）はエネルギー量660kcal、小学生（10～11歳）はエネルギー量770kcalと定め、一日の推定エネルギー必要量の33%を担います。また、タンパク質や脂質、ビタミンなど11種類の栄養素についても基準が示されています。

〈本校で人気の給食メニュー〉

- カレー ○ピビンバ
- コンスープ ○スパゲティナポリタン
- ナゲット ○とり天 ○ぎょうざ



給食を楽しみに登校している子どもがいる一方、メニューによっては残食量が多いものがあり（野菜、特に根菜類を苦手な子どもが多いようです）、また朝食の欠食や偏食傾向の児童が一定数いますので、子どもたちのエネルギーや栄養素不足を心配しているところです。

〈本校で残食が多い給食メニュー〉

- 豆腐のカレー煮 ●フィッシュボール
- 鶏ゴボウ汁 ●吉野煮
- 煮合わせ ●さつま揚げの煮物
- フキとこんにゃく炒め煮
- 茎わかめともやし中華和え

小さい時の食生活や食習慣が、将来、新たなことに挑戦しようとしたときの「心のエネルギー」にもなります。これから、いきいきと豊かな生活を送っていく上で、毎日の「食」はとても重要です。「食」が生きる力を育みます。

子どもたちが、将来、心も体も健康で元気に活躍するために、小学生のうちから自分の体や健康

について考えられるよう「食」の指導を続けています。どうぞご家庭でも食と健康、生活習慣について話題にし、一緒に考えていただければ幸いです。

学習発表会 テーマ「心に響け!～みんなが輝く晴れ舞台～」

みんな力いっぱい表現しました。
たくさんの方に拍手をいただきました!



1年生「1年生の学習」



2年生「スイミーと海の音楽隊」



3年生「かがやけ! ☆スターズ☆」



4年生「DANSHLE～4年生と熱いステキなリズムショー～」



5年生「シンクロ・シンフォニー」



6年生「天使にラブソングを2」

交流給食 2学級ずつの合同給食

児童会の発案で「交流給食」を行いました。児童会の子どもたちが、「もっとみんなが仲良くなれるには?」と考え、計画したものです。当日は、2学級ずつランチルームに集合し、上学年がリードして自己紹介をしたり、会話と食事を楽しんだりしました。この活動を通して、ねらいどおり、かむいっ子の仲がより深まりました。



幼保小連携事業 1年生の発表を楽しんで

いすみこども園さんとねむのき保育園さんの年長さんを小学校に招待し、1年生が発表しました。この活動は、園児に小学校のことを知ってもらい、入学を楽しみにしてもらうことがねらいです。当日は、1年生が学習発表会で演じた内容を披露しました。園児の皆さんに喜んでもらい、1年生も満足そうでした。



体験から学ぶ



3年生図工

PTA牛乳パック回収

3回目の牛乳パック回収を行いました。今回もたくさんのご協力をいただきました。ありがとうございました。収益1485円はPTA特別会計へ繰り入れます。

次号は、12月下旬に発行予定です!

日	曜	12月の行事予定
1	日	
2	月	体育館LED化工事(～12/7) 4年生読み聞かせ
3	火	B日課 外国語活動サポーター来校日
4	水	
5	木	B日課
6	金	フッ化物洗口
7	土	
8	日	
9	月	B日課 5・6年生参観日 5年生学年レク 3年生読み聞かせ
10	火	B日課 朝会
11	水	B日課 1・2年生参観日 1年生学年レク
12	木	B日課 3・4年生参観日
13	金	フッ化物洗口 スクールカウンセラー来校日
14	土	
15	日	
16	月	学校納入費振替日 2年生読み聞かせ
17	火	B日課
18	水	クラブ⑥
19	木	B日課
20	金	委員会⑦ フッ化物洗口
21	土	
22	日	
23	月	1年生読み聞かせ
24	火	B日課
25	水	2学期終業式 午前授業 給食なし
26	木	冬季休業(～1/14)
27	金	
28	土	
29	日	年末の休日 学校閉庁日
30	月	年末の休日 学校閉庁日
31	火	年末の休日 学校閉庁日