



ひびき

Letter of the M.Y. elementary school

南山田小学校だより

～ ともだちいっぱい かがやく子 ～

学校通信 NO.321
令和4年度 3月号
令和5年2月28日

食育の実践から卒業に向けて

校長 鈴木 智彦

	2月21日(3.4組)	2月28日(1.2組)
主食 ☆2つ選ぶ	ごはん・わかめごはん・チーズ蒸しパン	ごはん・わかめごはん・チーズ蒸しパン
主菜 ☆2つ選ぶ	鶏肉のたつたあげ・花形豆腐ハンバーグ ・さけのホワイトソース焼き	鶏肉のたつたあげ・花形豆腐ハンバーグ ・さけのホワイトソース焼き
副菜 ☆2つ選ぶ	こぶきいも・ごま酢あえ・いそかあえ	こぶきいも・ごま酢あえ・野菜ソテー

暖かい春の日差しを感じる頃となりました。学校は卒業・進級に向けて動き出しています。

6年生は、バイキング給食として、上記から選んで独自の献立を作りました。これには、「自分の体の発育段階や健康状態に応じて、選んで食べる能力を身に付ける」というねらいがあります。中学校は、これまでの給食と違いデリバリー給食か、弁当を作るか、買うか等、自分で選びます。運動系か文化系か入る部活によっても必要なエネルギー量が変わります。そういったことを、家庭科で学び、実践の場としてバイキング給食に臨みました。

自分に必要なエネルギー量を知ろう。
生きる活動量別にみた、一日に必要なエネルギー量(kcal:キロカロリー)

年齢	生活活動量			
	Ⅱ(やや軽い)		Ⅲ(標準)	
	男	女	男	女
12～14	2200	2000	2550	2300

「栄養ばっちり」の作り方を知ろう。

6年生～中学生の体にあった適切な量の大きさ

『何を食べるか自分で考えて選ぶ楽しさ』
 『バイキング給食に関わった、たくさんの人への感謝』
 『いよいよ卒業する、という実感』などの
 気づきが子どもたちの声から聞こえてきました。



©稲垣理一郎・Boichi /集英社

3月2日(木)には、「6年生、ありがとうの会」があります。これまでの感謝と卒業へのお祝いの気持ちを込めて、各学年が出し物を贈ります。6年生は「自分が本当に卒業するんだ」と実感し、在校生は6年生を送り出すとともに「一つ進級する自身の成長」を感じるのではないのでしょうか。

3月17日(金)は卒業証書授与式です。通学路で、これから卒業式に臨む、あるいは、卒業証書を手にした卒業生の姿を見かけましたら、温かく祝っていただければと思います。子どもたちが1年間大きく成長できましたことは、保護者の皆様、地域の方々のご理解とご協力、そして「子どもを育む」という目標におかたて共に歩むことができた賜物です。たくさんのご支援、ありがとうございました。