



給食

副校長 岩井 則子

1月24日は給食記念日です。本校では1月23日から27日までの5日間を給食週間とし、1月24日の朝の時間に給食委員会が企画・制作した「紙しばい」をみてもらい給食の大切さについて再確認しました。また「自分の食事の量を知って完食しよう。」をめあてに食品ロスを減らす取り組みをすすめ「完食すごろく」に取り組んでもらいました。あわせて給食調理員さんや野菜を納入してくださっている地域の農家さんに感謝の寄せ書きをつくりました。

本格的な給食は戦後の1947年に始まったといわれています。「お腹いっぱい食べさせたい。」に端を発した給食も今は「体に良いものを食べさせたい。」と変化してきています。食はその地域や文化、風習と切っても切り離せないものです。今でこそ日本全国どこへ行っても同じ味を提供できる飲食店や店がたくさんありますが、一昔前は地域限定の献立や食材が数多くあったように思います。今でも家庭の味は全国どこを捜しても唯一無二のもので、食育は国語や算数のような教科ではありませんが食について学んで、よりよい食材や食事を自分で選択していくことができるようになるための学習です。

マリノス食育キャラバンの中で「朝ごはんは眠っていた体と脳を目覚めさせる大切なエネルギー源」「朝ご飯をしっかりと食べよう」ということを学びました。スポーツ選手はなりたいた自分になるための食事管理を行っています。小学生の間は、自分の食事を自分で選択する機会は限られていますが、中学生、高校生、社会人と年を重ねていくと自分の食べるものを自分で選択する機会が増えていくのではないのでしょうか。「おやつに何を食べるのか」は小学生の頃から自分で選択している人も多いかもかもしれません。子どもたちは何を根拠にしてそのおやつを選んだのでしょうか。「包装の絵柄が気に入って」「コマーシャルを見て食べたくなった」「友だちに勧められた」など...

食品には必ず原材料、添加物が記載されています。子どもたちと買い物に一緒に出かけたときにお家の方が食材を選ぶ際に大切にしていることを話題にさせていただくのも食について考えるととても良いきっかけになるかもしれません。

最後に免疫力が高まるといわれている食べ物を紹介します。

- 肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品など良質なたんぱく質をきちんと摂る。
- ビタミンAを多く含むほうれん草、かぼちゃ、にんじんなど。
ビタミンBを多く含むさつまいも、バナナなど。
ビタミンCを多く含むブロッコリー、じゃがいも、柑橘類など。ビタミン群を摂る。
- カルシウムや鉄、亜鉛などを含む小松菜、ほうれん草、さといも、オクラ、いちごなど。ミネラルを摂る。
- ごぼう、れんこん、レタスなど、腸内環境を整える食物繊維を摂る。

賢く食べて、寒い2月を健康に乗り切りましょう。

お知らせとお願い

＜今後の予定について＞
○諸事情により変更することがあります。

2月の目標

- ◎生活目標 みんなで使うものを大切にしよう
- ◎保健目標 寒さに負けない体をつくろう
- ◎給食目標 環境を整えてなごやかに会食しよう

＜時間割の変更と下校時刻について＞

- ・2月13日（月）は代表委員会があるので、全学年5時間授業、完全下校時刻14：45です。
- ・2月16日（木）、21日（火）は後期成績処理のため5時間授業、完全下校時刻14：45です。
- ・2月18日（土）は土曜参観です。給食あり全学年4時間授業、完全下校時刻13：30です。

＜スクールカウンセラー来校日＞

スクールカウンセラー 瀬尾 芳保 先生の1月・2月の来校日は次のとおりです。

| | |
|------------|------------|
| 2月 2日（木）全日 | 3月 2日（木）全日 |
| 9日（木）AM | 10日（金）全日 |
| 17日（金）全日 | 23日（木）全日 |

ご相談のある方は、養護教諭 勝村までご連絡ください。

＜土曜参観について＞

2月18日（土）の土曜参観ですが、体育館使用の関係で4年生のみ1・2校時。それ以外の学年は3・4校時のみの参観を行います。詳しくは、先日配付した別紙をご覧ください。保護者の参観は各家庭1名です。

＜卒業式について＞

3月17日（金）8時50分から体育館で行います。保護者受付は8時15分を予定しています。新型コロナウイルス感染予防のため、今年度来賓の参加は、学校運営協議会委員の方のみにさせていただきます。保護者は各家庭2名の参加となります。この日は1～5年生は登校しません。

＜令和4年度今後の予定について＞

- 3月24日（金）修了式・離任式
- 3月25日（土）～4月6日（木）春休み
- ※新6年生による入学式準備は4月6日（木）に行う予定です。

＜令和5年度始業式・入学式について＞

- 4月7日（金）です。朝に始業式を行い、その後入学式を行います。入学式は来賓の参加については検討中です。
- 今後の予定は事情により変更する場合があります。
- 学年末までに転居等の予定がございましたら、早めにお知らせください。

＜体育着、着用時の肌着について＞

全学年、体育着を着て体育の学習をする際に肌着の着用を可としています。汗をかいた時には、着替えができるようにご準備をお願いします。また、長袖のアンダーシャツやスパッツ等は着用できません。寒い時は、トレーナー（金具、ボタン、ひも、フードのついていないもの。）とジャージのズボンを体操着の上に着用するなど防寒対策をよろしくお願いします。

＜朝の登校時間について＞

朝の登校時間は8：00～8：10となっています。ご協力のもと、だいぶ朝早くから登校する児童は減ってきましたが、まだ数人いるのが現状です。登校の安全上、すみませんが早すぎる場合はお声をかけていただけると助かります。また、逆に登校時間に間に合わない児童もいます。開門に間に合うように児童の登校よろしくお願いします。

