



学校だより

10月号

希望【きぼう】 幸福【しあわせ】 優愛【やさしさ】
岸谷小ホームページ <http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/kishiya>

令和8年9月30日
横浜市立岸谷小学校

「食欲の秋」と「食育」

校長 本庄 則子



今年の9月は雨がとても多かったと感じます。台風も当たり年で、これ以上災害が起らないことを願うばかりです。雨の中、個人面談にお越しいただき、ありがとうございます。短いですが、お子さんの様子をお話する時間を大切にしていきたいと思います。

さて、秋も本番、「食欲の秋」がやってきました。学校では食に関する指導の充実が近年重要視されています。いわゆる「食育」です。平成17年には食育基本法が成立・施行され、特に子どもに対する食育が重要視されました。確かに私たちの体は食べることによってつくられており、健康な生活を送るためにはバランスのとれた食生活が欠かせません。そして、何より「食」は私たちの楽しみでもあります。おいしく楽しく食べながら健康でいられるためには、どうしたらよいのでしょうか。

課題は、たくさんあります。エネルギー（カロリー）や食塩の過剰摂取、野菜不足、食生活の乱れなどは肥満や生活習慣病の一因となるとされています。一方、ダイエットのために健康を害するような食生活が指摘されてもいます。学校では、高学年の「保健」の時間に偏った栄養摂取、例えばお菓子の食べ過ぎなどが健康によくないことを学習します。「家庭科」では、伝統的な日本の食文化について学んだり栄養について学んだりしています。米飯とみそ汁は、必ず学習しますし、栄養バランスについて（五大栄養素）も学習します。学校給食の塩分量は、以前に比べてかなり少なくなり、だしをしっかりとることによって、塩分を減らしてもおいしくいただけるようになってきているのを実感します。高学年だけでなく、給食の時間には「ぱくぱくだより」で献立や献立にちなんだ食に関する話題を提供したり子どもたちに話をしたりしています。



バランスイ〜ナ

横浜市食育のキャラクター。知っているお子さんが多いと思います。

また、私たちの周りは食についての情報があふれています。食品の安全性については特に敏感になりますし、間違った情報に振り回されることもあります。子どものうちから情報が適切かどうか見極める力をつけ、自分で自分の食生活をコントロールしていくことができるようにしていくことも大切です。

今年度、岸谷小学校では、1月に食育の授業を鶴見区の研究の一環として公開します。これからも学校の教育課程全体で計画的に食育を推進していきます。

10月末が運動会のため、11月の学校だよりは11月の第1週末に発行します

5組 にじいろ うまうま 冬野菜



5組では、畑で冬野菜を育てる活動をしています。今年はいんげん、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、ほうれん草を育てています。活動名の「にじいろ うまうま 冬野菜」も子どもたちが話し合って決めました。収穫した冬野菜をつかって作りたい料理や野菜の育て方、追肥の時期なども子どもたちが調べて、考えて活動しています。活動を通じて、友だちと話し合うことの良さや自分たちで活動をつくる楽しさを実感してほしいと思います。



全校 たてわり活動

本校では、今年度も年間を通して「たてわり活動」を行っています。活動を通して、新たな交友関係をつくったり、高学年は低学年をまとめて活動をすすめていったりする姿が見られます。今年度は、例年の活動に加えて、後期から週に1回「たてわりそうじ」を計画しています。協力し合って掃除をすることはもちろんですが、今まで以上に関わる回数を増やして、仲を深めてほしいと思います。また、学年だよりでもお知らせしていますが、19日（月）には、たてわり活動で運動会応援グッズの作成をしますのので、ご準備をお願いします。