



上北だより

令和3年10月4日
練馬区立上石神井北小学校
校長 本橋 教子

食欲の秋に減塩

校長 本橋 教子

緊急事態宣言の再延長で9月25日に石神井台小学校をお借りして行う予定をしておりました体育学習発表会を12月以降に延期いたしました。また、みつば学級の宿泊学習、合同運動会が中止となりました。これに伴い、今後の学校行事につきまして再検討しましたところ5・6年生の社会科見学に関しまして、見学先の受け入れ制限等を考慮しましてリモートでの実施を検討して参ります。重ね重ね、保護者、地域の皆様には大変ご迷惑をおかけしますがご理解、ご協力をいただけますようお願い申し上げます。

困難な中ですが、児童は明るく新校舎での生活を楽しみ、規律を大切に過ごそうとする態度が見られ、大変嬉しく思います。子供たちの学校での大きな楽しみの一つは今も昔も給食です。

今年度より練馬区では給食の塩分摂取量を2%に抑えるようにしています。本校でも3月に4月分の献立の検討をするところから2%の減塩に向けて、給食室と栄養士と協力して工夫を凝らしてきました。

たまり醤油を使ってみる、香辛料の量を調整してみるなど様々給食室での努力をしてくださっています。朝6時頃には給食室で調味料を正確に測ったり下準備をされたりするなど、その努力に頭が下がります。そんな努力のおかげで、私の舌も減塩に慣れ、時に今まで食べていたものが塩辛く感じる時があります。ご自宅でのお子さんの様子に変化は見られないでしょうか？人生百歳の時代を健康に生きていくための基盤となる体作りをしているこの時期です。時に外食できないことでご家庭への負担が大きくなってはおりますが、ぜひこの機会に自宅でできるからこそその健康づくりをしてみてくださいはいかがでしょうか。

大変ご好評頂いている給食メニューのレシピもホームページや給食だよりに載っておりますので、参考になさってください。10月も全国お米の食べ比べ習慣など盛りだくさんの企画が待っています。食への関心を高め、食欲の秋を健康づくりの秋にしてみてください。

☆心のふれあい相談員の内田先生
◆スクールカウンセラーの密田先生の相談日(8:30~16:30)

10月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 都民の日	2
3	4 5時間授業	5☆ ファミリーeルール (4年)	6 車椅子体験 (4年)	7◆ 薬物乱用被害防止教室 (6年)	8 研究授業(2年生は5時間授業 2年生以外は4時間授業)	9 土曜授業 引き渡し訓練 (1、2年) 委員会(5、6年)
10	11 クラブ活動 安全指導 子供相談週間 (15日まで)	12☆ S時程	13 土曜時程 先生方の研究会のため4時間授業	14◆ 生活科見学 (2年)	15☆	16
17	18 クラブ活動	19☆ S時程	20 研究授業(1年生は5時間授業 1年生以外は4時間授業 消防署見学(3年)	21◆	22☆ 生活科見学 (1年)	23
24	25 6年移動教室 事前健診	26☆ 6年下田移動教室	27 6年下田移動教室	28◆	29 S時程 6年5時間授業	30

【保護者の皆様の相談(密田スクールカウンセラー)について】

「予約制」 相談員やスクールカウンセラーの勤務日に、相談室直通電話に連絡して直接予約をすることができます(相談室直通電話:080-7543-3570)。学校へ電話(03-3920-1011)して、副校長が担任に相談していただくことも可能です。