



練馬東小だより

平成29年9月28日
練馬区立練馬東小学校
校長 山田 美鈴
第6号

「食欲の秋」に食を思う

校長 山田 美鈴

2学期が始まり給食が再開しました。「いただきます」「ごちそうさまでした」。給食の時間になると、どの教室からも子供たちの元気な声が聞こえてきます。「食べ始め」と「食べ終わり」のあいさつは、心を食事に向かわせ、満足感も生まれます。嬉しいことに子供たちは皆、給食の時間を楽しみにしています。

夏休み中は3度の食事作りに頭を抱えていらっしゃった方も多かったと思いますが、時間をかけ手をかけた分、食を通して子供へ愛情が伝わり心身の発育につながっていきます。実際私自身、夏休み中はコンビニで同じようなものばかり買って済ませていたので、栄養バランスが悪くなるばかりか飽きがきてしまい、給食を恋しく思いました。

なかなか仕事等の関係で家族揃って食事ができず、夏休み中もほとんど一人で食事をしていた子供も多かったかもしれません。ただ一人の食事だと何となく食べ始め、食事中ゲームをしながらとかテレビを見ながらということががちです。そしてお腹いっぱいになっているのに、なぜか満足感が得られず、逆にお腹が空いても空腹感を感じることもさえないようになってしまいます。今「孤食」があちこちで話題になっています。栄養不足や偏食等から発育不良に陥ることへの懸念です。また食事を楽しみとは思えず、食事を頻繁に抜く子供も増えているようです。

子供が元気に遊んだり意欲的に勉強したりする活力の源は、やはり食欲です。「食べ始め」と「食べ終わり」のけじめをつけ、皆で一緒に食事を楽しむことが、子供の発育には欠かせません。ぜひ御家庭でも時間の工夫をしていただき、子供との会話を楽しみながら食卓を囲んでいただければと思います。

先日、本校では、教養厚生委員会主催で1、2年生保護者を対象とした給食試食会を実施しました。お忙しい中多数御参加いただき、貴重な御意見をいただいたことに感謝いたします。学校としては、今後も安心して安全なおいしい給食の提供に向け、給食調理業者と連携してまいります。

今まさに「食欲の秋」。学校も家庭も共に子供の健全育成に向けた食育に取り組んでまいりましょう。

《 保健室から 》

2学期が始まって、寒暖の差が激しい日々が続いています。休日明けの月曜日は、朝から体調不良を訴える児童が数多く来室します。特に、9月は台風等の気圧の変動の影響もあり特に頭痛や吐きけ、嘔吐での来室が多い月でした。

さて、保健室では、生活指導部の中で上履きの貸出も行っています。9月より上履きの貸出方法が一部変更になり、上履きを借りた場合は、休み時間に自分で上履きを洗って乾かし、返却することになりました。もちろん児童の発達段階や行事、クラスの諸事情により、家に持ち帰ってきれいに洗って返却ということも可能です。また、毎週、貸出状況と返却状況の連絡を担当にも行うようになりました。これらの変更により早速、貸し出した上履きが以前よりきちんと戻ってくるようになりました。「借りたものをきちんと返す」当たり前のことができるように指導してまいります。

☆☆ TKP について☆☆

体力向上へ向けた取組として、「体力向上プロジェクト（TKP）」と銘打って、朝の時間に学級ごとに様々な運動に取り組んでいます。全員で体を動かす遊びの中で、少しでも運動に関心を持ち体を動かす楽しさを感じて欲しいです。御家庭でも、ぜひ体を動かす機会を設定していただければと思います。



連合水泳記録会を終えて（6年）

ぼくは、50m自由形を最後まで全力で全速力で泳ぐことを目標にやってきました。ぼくは、全速力で泳ぐと、と中でつかれてしまい、よく水を飲んで立ってしまいました。しかし、連合水泳記録会では、全速力で泳ぐことができました。あまり疲れない泳ぎ方を教えてくれた先生に感謝したいです。（1組男子）

私にとって、今年の水泳学習はとて学べて上達できたと思います。友達を見て泳ぎ方のポイントを知ったり、友達からアドバイスをもらったりしたので、上達できたと思います。タイムを計ると、去年よりはるかに縮めることができ、とてもうれしかったです。（1組女子）

連合水泳記録会では、練習では苦しくてスピードを落としたり立ってしまったりしたところを、立たずにスピードを落とさずにいけて良かったです。中学では遠泳もあるので、それに向けて体力を付けていきたいと思います。（2組男子）

連合水泳記録会では、平泳ぎ100mのタイムを初めて計ってみてすごくきんちょうしたけれど、目標の2分20秒以内にはゴールできたのでよかったです。次の目標はクロール50m、50秒にしたいと思います。（2組女子）

軽井沢移動教室を終えて（5年）

池ノ平湿原のハイキングは、今にも雨が降り出しそうな天気、濃い霧のために前が見えないほどでした。そんな中を班ごとに進んで行かなければなりません。先生がいるポイントまでがとて長く感じられました。不安な友達には「がんばれ」とみんなで声を掛けながら、歩きました。友達が励ましてくれたので、ゴールすることができました。今までよりも友達の大切さが分かり、友情を深めることができました。（1組女子）

林業体験では、初めて木を倒すところを見たり、自分で木を切り、道具を作ったりしました。みんなと協力して活動できてとても楽しかったです。鹿の角のあとや本物の熊の爪を見たときは、とても驚きました。太陽の木漏れ日のしくみを学んだことで、木々の葉の間から差し込む光がとても美しく感じました。東京ではできない多くの体験をすることができました。（1組男子）

移動教室では、時間を意識して行動しました。5分前行動だけでなく、全体の見通しをもって動くことが大切だということが分かりました。遅れそうな友達に声を掛けることもできました。時間通りに進めると、朝食もすぐに食べることができ、朝の時間に余裕ができました。友達と話したり、遊んだりする時間も増えました。みんなで過ごすことで、お互いをよく知ることができ、仲良くなることができました。（2組男子）

私が一番心に残ったことは、キャンプファイヤーです。実際に見た大きな炎は、火の粉を巻き上げという歌詞の通り、幻想的な雰囲気でした。友達と手をつないで輪になり、ゲームをしたり、ダンスをしたりしたことがとても楽しかったです。とてもいい夜でした。2泊3日一緒に過ごすことで、友達のよいところをたくさん見つけることができました。（2組女子）

10月の行事予定

○は、学年を表します。

1	日	都民の日	
2	月	全校朝会 安全指導 保護者会④ 月曜6時間開始④	
3	火		
4	水		
5	木	児童集会 避難訓練（不審者対応）	
6	金		
7	土		
8	日		
9	月	体育の日	
10	火	全校朝会	
11	水	お店紹介集会	
12	木	体育朝会 クラブ	
13	金	午前授業	
14	土	土曜授業（学校公開） 知育菓子教育②	
15	日		
16	月	全校朝会	
17	火	ハッピーエンジョイ集会	
18	水	午前授業	
19	木	音楽朝会 委員会	
20	金	地区班会議	
21	土		
22	日		
23	月	全校朝会 なかよし遊び	
24	火	出発前検診④ 夢先生⑤ 読売ジャイアンツ出前授業③	
25	水		岩井宿泊 学習④
26	木		
27	金		
28	土		
29	日		
30	月	全校朝会	
31	火		

