



光春小だより

- 元気な子
- 思いやる子
- 考える子



春風ちゃん

R3. 5. 31

練馬区立光が丘春の風小学校 校長 内木 勉

〒179-0072 練馬区光が丘7-2-1

Tel 3976-5861

Fax 5383-3592

食育のススメ

校長 内木 勉

「旬」という言葉があります。野菜や果物、魚介類など、一番美味しく出盛りである時期のことを言います。旬の食べものは昔から生命力の源とも言われ、「初ものを食べれば七十五日寿命が延びる」「初ものは縁起がいい」などと言われてきました。まだ栄養についての知識など十分でない時代に、こうした言葉として伝えられ引き継がれてきたのです。これは無病息災などを願う昔の人々の知恵が形となったのではないのでしょうか。

日本には四季があります。季節ごとの変化がはっきりあるのは世界でも珍しく、豊かな自然環境や、季節に応じた豊かな食べものがあるという日本の大きな特色となっています。昔の人々は、季節の特色を生かし、旬の食べものを上手に食べることで体のバランスを整え、健康を保ってきたのです。今ではスーパーマーケットなどで一年中買うことができるトマト、ピーマン、なす、きゅうりなどは、夏野菜の代表です。クリスマスケーキの影響か冬の果物のイメージが強いイチゴは、本来の旬は5～6月なのです。季節を問わず食べることができる便利さの裏で、昔の人々が生活の知恵として引き継いできた「旬」の考え方が薄らいできていると感じるのは私だけではないと思います。

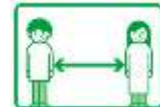
6月は食育月間です。また毎月19日は食育の日です。学校では給食を通して、子どもたちに「旬」や季節を感じてもらいたいと思っています。給食はただお腹をいっぱいにするだけのものではありません。給食を通して、日本の食文化を学んだり、食を通して健康について考えさせたりしたいと考えています。少しでも食への興味や関心をもってもらえるよう、行事に合わせた献立を考えたりしています。ご家庭でも「旬」や「食育」を話題にしてみてもいいでしょうか？

6月行事予定

日	曜日	時程	学校行事等	ひば
1	火	A	のぞみ校外学習	○
2	水	B6	保護者面談(ひかり)	○
3	木	A	安全指導	○
4	金	B6	尿検査(3回目)	○
5	土			
6	日			
7	月	A	保護者面談(ひかり) 教育実習始 農家出前授業(5年) プール清掃	○
8	火	A		○
9	水	B5	保護者面談(ひかり)	○
10	木	A		○
11	金	A5	校外学習3年(農家訪問)	○
12	土	B3	土曜授業(3時間授業) ※公開は中止	○
13	日			
14	月	A		○
15	火	A	読書旬間始(6月29日まで)	○
16	水	B4		○
17	木	B4		○
18	金	A	個人面談①(のぞみ)	○
19	土			
20	日			
21	月	A	個人面談②(のぞみ)	○
22	火	A	新体力テスト のぞみ校外学習(予) 尿検査(4回目)	○
23	水	B5	避難訓練(一斉下校)	○
24	木	A	新体力テスト(予) クラブ	○
25	金	A	個人面談③(のぞみ)	○
26	土		ワクチン接種(体育館)	
27	日		ワクチン接種(体育館)	
28	月	A5	個人面談④(のぞみ)	○
29	火	A5	読書旬間終	○
30	水	B5	定期健康診断終	○



手洗いの徹底
マスクの着用



SOCIAL DISTANCE
距離を保とう



NO! 3密
密接・密集・密閉



こまめな検査

< 6月の生活目標 >

ものを大切にしよう

< 6月のあいさつ目標 >

「すみません」「ごめんなさい」で心をつなぐ

生活指導部

私たちは、迷惑や負担をかけてしまった相手に対して申し訳ないという気持ちを、自責の念をもって「すみません」「ごめんなさい」で伝えます。コロナ禍のマスク越しでは、口元や表情がよく見えず、「ごめんなさい」がうまく伝わらないことがあるようです。「目は心の窓」「目は口ほどにものを言う」の言葉が示すように、「目の表情」が大切なことに気づかされます。相手の目を見てきちんと気持ちを伝えることの大切さを伝えていきます。