

きたはら



令和8年6月1日
練馬区立北原小学校
学校通信
NO. 726号

教育目標：明るくたくましい子ども よく考える子ども 思いやりのある子ども

6月は食育月間

校長 宮崎 晴美

紫陽花の花が美しく咲き始め、梅雨の訪れを感じる季節となりました。

子供たちは、進級から2か月が経ち、学習や友達との関わりの中で大きく成長しています。間もなく梅雨入りとなりますが、今月はスポーツテストや水泳学習も始まり、体を動かす活動が増えてまいります。体調管理や安全面に十分配慮しながら、一人一人が安心して活動できるよう取り組んでまいります。

さて、6月は農林水産省が定める「食育月間」です。

食育は、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。

なぜ、食べ物について考える必要があるのか

私たちが毎日ごはんを食べるのは、ごはんの栄養を体の中に取り込むためです。栄養をエネルギーに変え、それを使って歩いたり、走ったり、頭を働かせたり、体を成長させたり、傷や病気を治したり・・・、生きるために必要なエネルギーはすべて食べ物から得ているのです。もしもごはんを食べなかったら、どうになってしまうのでしょうか？体が動かなくなり、息を吸うことも、心臓を動かすこともできなくなってしまいます。だから、そうならないようにおなかが空いて「何か食べたい」と思うのです。食べることは生きることで、私たちの体は、すべて今まで食べたものからできています。今食べているものが、明日の体の素になります。

食育によって身につくもの

第1に挙げられるのが「健康」です。栄養が偏っていたり、必要な栄養素がとれていなかったりすると病気になるリスクが高まります。例えば、甘いお菓子ばかり食べていると糖尿病になりやすくなり、脂っこいものばかり食べていると中性脂肪やコレステロールが増えて高脂血症になりやすくなります。また、味付けの濃い料理ばかり食べていると高血圧になりやすく、カルシウムが足りないと骨粗鬆症になりやすくなります。病気にならなくても、体力が落ちて疲れやすくなったりイライラしたりして十分な活動ができなくなることもあります。充実した毎日を送るためには、食事の選択力を身につけておくことがとても大切です。

第2に「学力」です。朝食の摂取率は年々減少はしていないものの、小学生でも「朝ごはんは食べない」という児童が一定量います。朝ごはんを食べることで身体や脳に十分な栄養がいきわたり、体をスムーズに動かしたり集中力を働かせたりすることができるのです。脳のエネルギー源は、ブドウ糖という栄養素です。脳は常にエネルギーを消費するため、ごはんを食べてブドウ糖を補給する必要があります。しかし、3食しっかり食べていない子や、食事が偏り栄養バランスが悪い子は、脳のエネルギーが足りなくなり、頭がぼーっとして集中力がなく、勉強をしてもすぐに他のことが気になってしまうのです。まずは、「朝ごはんをきちんと食べる」「好き嫌いをせず、残さず食べる」「野菜をたくさん食べる」「青魚や小魚、海藻類を食べる」「よく噛んで食べる」これらの食生活を実践することで勉強に集中できるようになるといわれています。

学校給食は、学校における食育の生きた教材となるよう地場産物の活用や米飯給食の充実を進めています。子供たちが食べている給食は、毎日学校ホームページに写真をアップロードしています。お子様と一緒にご覧になり、給食について、食について話題にしてみてください。

6月の生活目標 「**落ち着いて安全に生活しよう**」

梅雨になります。室内で楽しく安全に遊ぶためにはどうしたらよいか等、各学級で話し合い、工夫して過ごすようにします。6月は「ふれあい月間」です。いじめをなくす、許さないためのクラス標語を考え、年間の目標にします。また、水筒持参の児童が増える時期です。「登下校中に飲まない」「友達にあげたりもらったりしない」「必ず持ち帰る」を指導しています。ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

(生活指導主任 阿部 直人)

| 日 | 曜 | 朝会・集会 | 校内行事 ※学年数字は授業時間(例)4…4時間授業 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|----|---|-------|----------------------------|----|----|------------------|----|------------------|----|
| 1 | 月 | 全校朝会 | (開校記念日)委員会③ | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | 火 | | 安全指導 SC | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | 水 | | 仲よし班班長会議(中休み) | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 木 | 朝学習 | 色覚検査(4年・希望者) 新体力テスト期間始 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 金 | | | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 6 | 土 | | | | | | | | |
| 7 | 日 | | | | | | | | |
| 8 | 月 | 朝読書 | 読書旬間(~19日) | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 9 | 火 | 朝読書 | SC | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 10 | 水 | | 午前授業 ※教材費口座振替日の予定 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 11 | 木 | 朝読書 | 拡大代表委員会(中休み) 自転車安全教室(3年生) | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 12 | 金 | | 新体力テスト予備日 | 4 | 5 | 5 ⁽⁶⁾ | 6 | 6 | 6 |
| 13 | 土 | | 土曜授業(1・2校時公開) 引き渡し訓練(避難訓練) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 14 | 日 | | | | | | | | |
| 15 | 月 | 体育朝会 | 午前授業 水泳指導始 校区別協議会(谷原中学校) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 16 | 火 | 朝読書 | SC | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 17 | 水 | | こころの劇場(6年)10:30~ | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 18 | 木 | 仲よし班 | | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 19 | 金 | | 新体力テスト期間終 歯磨き指導(4年3・4校時) | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 20 | 土 | | 体力テストオンライン回答 26日(金)までに入力 | | | | | | |
| 21 | 日 | | | | | | | | |
| 22 | 月 | 朝学習 | クラブ② | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 23 | 火 | 朝学習 | SC | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 24 | 水 | | 午前授業(5-1のみ5時間授業) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 ⁽⁵⁾ | 4 |
| 25 | 木 | 児童集会 | | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 26 | 金 | | | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 27 | 土 | | | | | | | | |
| 28 | 日 | | | | | | | | |
| 29 | 月 | 朝学習 | 委員会④ | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 30 | 火 | 仲よし班 | 谷原中学校体験授業(6年) SC | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |

○「目指す15歳」に向けた小中一貫教育

小中一貫クリエイター 力丸 育夫

谷原中・谷原小・北原小の3校では、「よく考え、伝え合い、関わり合うことができる15歳」の育成を目指し、小中一貫教育を進めています。10年間のつながりを見つめ直し、今の子供たちに真に必要な教育活動を精査していく考えです。6月15日(月)には、全教員で谷原中学校の授業参観をします。今後も体験授業などの交流活動を計画的に実施します。教員間の連携も深め、スムーズな中学校進学を支えてまいります。

○教材費口座振替日について

6月10日(水)が教材費口座振替日の予定となっております。詳細は別途手紙を配布いたします。

○6月13日(土) 授業公開のお知らせ

この日は土曜授業で、1・2校時に授業を公開します。新年度がスタートして2か月、子供たちが前向きに頑張る姿や、子供たちのより良い成長のために授業をすすめる教員の姿も併せてご覧いただくと幸いです。当日は各教室前で受付(QRコード入力)を済ませ、ご参観ください。また、保護者証、上履きを忘れずにご持参ください。

○スクールカウンセラー相談体制について

毎週火曜日が勤務日(上記の表の「SC」となり、さくらんぼ室で相談することができます。相談を希望される方は、担任、または直接学校までご連絡ください。【TEL:03-3904-5172】

○水着販売について

6月15日(月)から水泳指導が始まります。6月13日(土)学校公開日の9時~10時の間に、体育館横で水着や水泳帽子の販売を行います(全学年対象)。事前にフレッツガーデンでも販売しています。余裕をもってご用意ください。

| 1年生 | 《学習予定》 | |
|--|---------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 6月4日(木)から新体力テストが始まります。1年生のシャトルラン実施は、9日(火)1・2校時目です。週始めに体育着を持たせてください。体調不良で見学の場合は、連絡帳でご連絡をお願いします。 6月5日(金)に児童用タブレットを持たせてください。1人でログインできるように練習をお願いします。マスキングテープに名前を書いてタブレットに貼ってください。ケースの持ち手にも名札を付けてください。1年生は学校のタブレット保管庫に入れておき、充電もします。学習やログイン練習のため、家に持ち帰りたい場合は、担任にお知らせください。 6月15日(月)から水泳の授業が始まります。1年生の水泳の時間は、月曜日3・4時間目、水曜日3・4時間目です。プールカードはサイン不可で、印鑑のみとなります。伸びている爪は切ってきてください。詳しくは後日お知らせします。 絵の具の学習が始まりました。絵の具セットの中には、絵の具用の雑巾が入っているかご確認ください。(筆拭き用)。汚れたパレットは、ご家庭で洗ってください。絵の具は洗ったらまた持たせてください。 連絡帳は毎日ご覧になり、サインをお願いします。 算数の教科書①の学習が終わりました。①の教科書は学校に持ってこなくていいです。ご家庭で管理してください。 | 国語 | わけをはなそう おばさんとおばあさん あいうえおであそぼう つぼみ など |
| | 算数 | あわせていくつ ふえるといくつ のこりはいくつ ちがいはいくつ |
| | 生活 | きれいにさいてね わたしのはな きせつとなかよし なつ |
| | 音楽 | リズムとなかよし 鍵盤ハーモニカ |
| | 図工 | 絵の具 にじいろのさかな |
| | 体育 | 新体力テスト ポールあそび はばとびあそび 水あそび |
| | 道徳 | 個性の伸長、生命の尊さ 節度、節制、規則の尊重 |
| 2年生 | 《学習予定》 | |
| <ul style="list-style-type: none"> 6月4日(木)より新体力テストが始まります。2年生は5日(金)の1・2校時にシャトルランを実施します。体調を整えて参加させてください。 6月15日(月)から、水泳の授業が始まります。2年生は火曜日の1・2校時と木曜日の3・4校時です。授業が始まる前に、水着のサイズを改めて確認するようお願いいたします。詳しくは、水泳のお便りをご覧ください。 生活科では「めざせ 野さいづくり名人」の学習で7種類の野菜を育てています。子供たちは「できた野菜を家族で食べたい。」と、今から収穫を楽しみにしています。自分のミニトマトが収穫できる時期が来ましたら持ち帰ります。そのためのミニタッパーを用意しておいてください。持ってくる時期は担任より連絡します。 また、並行して「めざせ 生きものはかせ」の学習を行います。子供たちが見つけた様々な生き物を調べ、観察します。 6月より、2年生の子供たちの学習や生活の補助として、支援員の前原佑稔子さんが着任いたします。 | 国語 | いなばの白うさぎ スイミー 同じぶぶんをもつかん字 こんなもの、見つけたよ |
| | 算数 | 3けたの数 水のかさのたんい |
| | 生活 | めざせ 野さいづくり名人 町探検 めざせ 生きものはかせ |
| | 音楽 | はくやドレミとなかよし けんぱんハーモニカ |
| | 図工 | おはながみ かさねて すかして いろいろ もよう |
| | 体育 | 走の運動遊び 体力テスト 水遊び |
| | 道徳 | 友情、信頼 個性の伸長 親切、思いやり 自然愛護 |
| 3年生 | 《学習予定》 | |
| <ul style="list-style-type: none"> 6月4日(木)より、新体力テストが始まります。6月4日(木)は、6時間ですが雨天によって新体力テストが中止になった場合は、5時間授業となります。6月4日(木)が雨で6月12日(金)に体力テストが変更になった場合は6月12日(金)が6時間となります。 6月11日(木)は自転車教室です。ご家庭にヘルメットがある場合は当日の朝持たせてください。 6月15日(月)から、水泳の授業が始まります。授業が始まる前に、水着のサイズを改めて確認するようお願いいたします。詳しくは、配布された水泳のお便りをご覧ください。 蚕の幼虫が成長すると、一人1~2匹ずつ飼うようになります。ご家庭にプリンのカップなどがありましたら、よく洗って、名前を書いて1個持たせてください。透明容器だと横から観察しやすいかと思います。大きなプリンカップくらいの大きさがよいです。紙のカップではなく、プラスチックのカップでお願いします。 蚕の幼虫を持って帰る時は、飼い方などの説明が書かれた確認のプリントを持ち帰ります。(大きくなってくると一人ずつ持ち帰ります。) 社会『商店のしごと』では、家の人たちがどこで何を買っているのかを調べるために「買い物調べ」を行います。6月1日(月)~6月11日(木)の間の二日間分のレシートを集めておくようにしてください。(詳細は子供たちに伝えます。) | 国語 | こまを楽しむ まいごのかぎ |
| | 社会 | わたしたちのまち まちの人々の仕事 |
| | 算数 | 長いものの長さのはかり方と表し方 ぼうグラフと表 |
| | 理科 | チョウのかんざつ どれぐらい育ったかな 風やゴムのはたらき |
| | 音楽 | この山光る ソロサンマ(リコーダー) |
| | 図工 | 木のかべかけ ふしぎな深海魚 |
| | 体育 | 新体力テストの練習、水泳、幅跳び |
| | 道徳 | 相互理解、寛容 公正、公平、社会正義 正直、誠実 |
| | 外国語活動 | Unit2 How are you? Unit3 How many? |
| 総合 | えだ豆をそだてよう かいこ博士になろう | |

4年生

- 5月は遠足がありました。天候にも恵まれ、天覧山を登りました。「足が痛い」と言いながら、全員が最後まで登りきることができました。昼食後は、クラス関係なくグループを作って、仲良く遊んでいました。
- 6月は水泳指導も始まります。睡眠、食事など生活リズムを整え、お子さんの体調管理をよろしくお願いします。

ご連絡とお願い

- 6月から木曜日が6時間になります。下校時刻が3時30分頃になります。
- 6月9日(火)に色覚検査あります。希望者のみ受けることとなります。
- 6月19日(金)に歯科衛生士による歯磨き指導があります。持ち物は特にありません。
- 6月2日(火)の算数の授業から**分度器**を使用します。まだ持たせていない方は持たせてください。

《学習予定》

| | |
|-------|--|
| 国語 | 一つの花 短歌・俳句に親しもう |
| 社会 | ごみの処理と再利用 わたしたちのくらしと水 |
| 算数 | 角の大きさの表し方を調べよう 小数のしくみを調べよう |
| 理科 | 電流のはたらき 雨水のゆくえと地面のようす |
| 音楽 | お箏実習「さくら さくら」 |
| 図工 | 土粘土で顔づくり |
| 体育 | 走・跳の運動 体力テスト 水泳 |
| 道徳 | 集団生活の充実 善悪の判断 相互理解、寛容 生命の尊さ |
| 外国語活動 | Unit2 Let's play cards. Unit3 I like Mondays. |
| 総合 | クリーン大作戦 |

5年生

- 今月から水泳指導が始まります。泳力を身に付けることを目指しつつ、楽しく安全に水泳に取り組むことができるように指導を行っていきます。気温も高くなり始め体調を崩しやすい時期となりますので、お子さんの体調管理をよろしくお願いします。

家庭科小物作り材料について

- 家庭科の「ひと針に心をこめて」で、小物作りを行います。それぞれ作りたい小物によって材料が異なります。お子様とご相談いただき、6月8日(月)までにご準備ください。短い時間で申し訳ありませんがよろしくお願いします。

ご連絡

- 24日(水)5時間目に5年1組で研究授業があります。2・3・4組は4時間授業、1組は5時間授業で下校時刻は午後2時頃です。

《学習予定》

| | |
|-----|--|
| 国語 | 敬語 みんなが使いやすいデザイン 日常を十七音で 古典の世界 |
| 社会 | 自然条件と人々のくらし 米づくりのさかんな地域 |
| 算数 | 小数のわり算 小数の倍 |
| 理科 | 魚のたんじょう |
| 音楽 | お箏実習「さくら さくら」 |
| 図工 | 糸のコパズル |
| 家庭 | ひと針に心をこめて ゆでる調理でおいしさ発見 |
| 体育 | 体力テスト 水泳 |
| 外国語 | Unit2 Hello, everyone. Unit3 When is your birthday? |
| 道徳 | 規則の尊重 相互理解、寛容 友情、信頼 生命の尊さ |
| 総合 | お米博士になろう |

6年生

- 校庭の木々も一段と緑の濃さを増し、蒸し暑さも感じられる日々となってまいりました。6月からは小学校最後の水泳学習が始まります。仲間と励まし合って少しでも自分の泳力を伸ばし、自信をもって臨めるように学年一同指導していきます。つつい頑張り過ぎて疲れが出るのもこの時期です。睡眠と食事をしっかりととり、体調をくずさないように、ご家庭でもご配慮くださいますようお願いいたします。

調理実習について

- 家庭科の「朝食から健康な1日の生活を」で、調理実習を行います。1組は6月3日(水)、4組は6月4日(木)、2組、3組は6月5日(金)です。持ち物は、マスク、三角巾、エプロン、布巾です。ご準備をよろしくお願いします。

こころの劇場

- 6月17日(水)にこころの劇場があります。場所は練馬文化センターです。移動は電車になります。当日、お弁当と水筒のご用意をよろしくお願いします。

《学習予定》

| | |
|-----|--|
| 国語 | 笑うから楽しい 時計の時間と心の時間 主張と事例、デジタル機器と私たち |
| 社会 | 災害から私たちを守る政治 国づくりの歩み |
| 算数 | 分数×整数、分数÷整数、分数×分数 |
| 理科 | 植物のからだのはたらき 生き物どうしのかかわり |
| 音楽 | お箏で創作 「さくら さくら」の前奏を作ろう |
| 図工 | 私だけの箱 |
| 家庭 | 朝食から健康な1日の生活を |
| 体育 | 体力テスト マット運動 水泳 飲酒と喫煙 |
| 外国語 | Unit2 This is me. Unit3 Welcome to Japan. |
| 道徳 | 友情、信頼 親切、思いやり 相互理解、寛容 公正、公平、社会正義 |
| 総合 | 武石の自然や文化について調べよう |

