



# 泉新だより

令和 6年 6月 1日  
練馬区立泉新小学校  
校長 宮崎 晴美

教育目標 : 思いやりをもち助け合う子 よく考え進んで学ぶ子 健康でやりぬく子

## 6月は食育月間

校長 宮崎 晴美

5月25日に行いました体育学習発表会には、多数の保護者・地域の方々に御参観いただきました。天候にも恵まれ、全校競技・徒競走・表現運動と子供たちの活躍の場を充実させることができました。練習や準備の成果を発揮し一人一人が輝く体育学習発表会となりましたこと嬉しく思います。御家庭での日々の励まし、本番での温かい拍手、そして学校への御理解・御協力誠にありがとうございました。

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为空いて「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ります。

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。7月8日(月)には、1、2年生保護者対象に給食試食会を行います。別紙御案内の通りお申し込みください。コロナ禍は開催できなかったため、10月にもう一度、3年生以上の保護者様に御参加いただけるよう計画しています。

日	曜	朝会 特時	6月の行事予定
1	土		
2	日		
3	月	朝会	体力テスト始 安全指導
4	火	特時	水道キャラバン(4年) ヤゴ捕り(2年)
5	水		午前授業 交通安全教室(1年)
6	木		委員会
7	金		社会科見学(6年)
8	土	特時	学校公開日(3時間授業) セーフティ教室(4、5、6年) 6年生移動教室保護者説明会(14:00)
9	日		
10	月	集会	読書旬間始 兄弟学年交流
11	火	特時	
12	水	特時	午前授業(区内教員研究会) 研究授業(4年生のみ5時間授業)
13	木		避難訓練 クラブ 歯科染色テスト(3, 4年)
14	金		体力テスト一斉測定 定期健康診断終
15	土		
16	日		
17	月		水泳指導始
18	火	特時	
19	水		
20	木		クラブ
21	金		1年5時間授業始 全学年5時間授業 地域班集体会(集団下校) 読書旬間終
22	土		
23	日		
24	月		清掃工場見学(4年)
25	火	特時	交通安全教室(3年) 体力テスト終
26	水		心の劇場(6年) 歯磨き巡回指導(2年)
27	木		委員会
28	金	特時	午前授業 研究授業(6年1組のみ5時間授業)
29	土		
30	日		

## 【お知らせとお願い】



### 学校公開について

今年度の学校公開は、6月、9月、11月、1月、2月の第二土曜日に行う予定です。2校時と3校時の授業を公開します。6月8日(土)は、今年度初めての学校公開日です。ぜひご来校いただき、子供たちの学校での活動の様子をご覧いただければと思います。

公開授業予定については、別紙にてお知らせします。ご来校の際は、名札をご着用の上、東門よりお入りいただき、受付を済ませて校舎内にお入りください。

### 読書旬間の取組

期間中は、子供たちが良い本と出会い、読書の楽しさを味わうため、読書活動の時間を多く確保していきます。

ご家庭でも子供たちの読書時間がたくさんとれますよう、お声がけをいただければと思います。

○読書旬間中のめあてを自分で決め、最終日まで  
にどれだけ本を読めたか、読書量を記録する読書貯金

○図書委員会による低学年への読み聞かせ

○親子で読書をし、互いの感想をカードに書く親子読書

○図書委員がおすすめの本を選んで紹介

○ねりまおはなしの会によるストーリーテリング  
(7月1日・7月3日)

### 地域班集体会について

1年生の下校班に準拠して4グループの地域班をつくり、5校時終了後、一斉下校をします。

地域班での一斉下校を通して、地域の子供たちの連帯意識を育て、助け合いや思いやりの心を育てていきます。

体力テストを6月に実施します。6月14日(金)にソフトボール投げ・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳びを全校で一斉に計測します。50m走・20mシャトルラン、握力は各学級で6月中旬に計測します。

6月号より、学校だより・学年だより・食育だより・ほけんだよりは、紙を希望された方のみ、一律で配付させていただきます。何卒、ご了承願います。