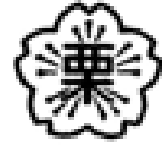


栗真小だより



令和4年7月4日発行

食べるということ！

6月29日、5年生では、「水産業のさかんな地域」（社会科）で水産物消費量が減っていることを学習し、白塚漁港で働く漁師さんの魚をもっと食べてほしいという願いを聞いて、「伊勢湾でとれた魚をもっとたくさん食べるために、私たちができることを考え、全校のみんなに知らせよう」と意見を出し合い話し合いました。



「漁師さんの苦労とか伝えるといいと思いました。」「漁業の仕事のことなどをクイズにしたら、楽しく漁業のことが知れると思った」「魚のおいしい食べ方を全校のみんなに教えるのもいいと思いました。」「自分たちが今生きているように、魚も生きていたからそれを伝えると、低学年～高学年までわかってくれるんじゃないかなと思いました」—児童の感想から—

6月3日、4年生では、栄養士の先生に来ていただき、給食の食べ残しについてお話を聴きました。また、7月7日には、2年生と5年生が「野菜の働き」「おやつの食べ方」について、学習する予定です。学校では、バランスの良い食事の大切さ等について、学年に応じて学習しています。



おいしそうにパクパク食べる人を見ると、つい笑顔になってしまいます。「医食同源」という言葉がありますが、これは、病気を治すのも日常の食事をするのも、どちらも健康を保つためには欠くことのできない大切なものであるということです。古くから中国にある、体に良い食材を日常的に食べて健康を保てば、特に薬は必要ないという「薬食同源」の

考えを基にした造語ともいわれています。

「食べるということ」は、健康を保つ上でとても大切なことですが、先日、「成功する子は 食べ物が9割」という本を見つけました。「疲れた」は鉄不足！ イライラにはたんぱく質が足りない！ 冷蔵庫の中身がカラダの中身！ 子どもの成長を食事で応援したい！ の言葉にドキッ！ としました。

子どもの栄養状態は年々悪化しています。・・・子どもの健康を守るのは、お母さんの作る食事です。カロリーを満たしていても、量を食べていても、栄養のあるものを食べさせなければ、子どもは育たないのは当然のこと。食べなければ、やる気や集中力も生まれません！ 子どもは食事から「パワー」をもらって初めて、学校や塾の勉強、習い事もがんばれるのです。

忙しいお母さんにとって、食事作りはたいへん。でも、長い目で見れば、子ども時代ってほんの十数年。ここで手を抜いて不健康にしてしまうか、一生の健康を手に入れるか？ 子どもの人生の成功は、食事で決まるのです。

— 成功する子は 食べ物が9割 — 監修 予防医療コンサルタント細川モモ 管理栄養士宇野薫 より抜粋

=朝ごはん抜きは、脳にダメージをあたえる=

朝ごはんを食べなかった場合に大きなダメージを受けるのは、脳だそうです。人間の脳は、寝ている間も糖質を消費しているので、朝ごはんでは栄養が補給されないと低血糖になって、集中力がなくなりイライラしやすくなるそうです。朝ごはんは、体を眠りから目覚めさせ、心も体も健康に1日をスタートさせる重要キーワードです。

=食卓に色とりどりの食材をそろえることを目標に=

食材の「色」がそろっていることは、栄養のバランスが整っている証拠だそうです。赤・黄・緑・紫・白・黒・茶の7色から5色を意識するとよいそうです。茶（きのこ、ごぼう等の根菜類など）黒（のり・わかめ・ひじき等の海藻類など）白（大根・豆腐・しらす干しなど）は、煮物やみそ汁など和食の方が、そろえやすいそうです。是非、5色そろえることを目標にしてみてください！

子どもにとって、食べるということは、心と体が健やかに成長するための土台づくりです。子どもの食事は、そのまま家族の食事でもあります。子どもの成長を見守るお父さんお母さんも食べるということについて、ぜひ一緒に見直してみてください。

水泳指導は、「アサヒスポーツクラブ千里」を利用して！

9月8日（木）～12月8日（木）に、民間プールを利用した水泳指導が始まります。一人当たり3回の実施となります。詳しい日程や準備物等についての詳細は、後日担任より連絡させていただきます。

引き渡しによる下校対応について！

本校では、7月5日（火）について、子どもの安心安全を最重要課題と考え、引き渡しによる下校とさせていただきます。6月に引き続きの実施となりますが、ご理解・ご協力の程をよろしくお願いします。



7月の主な行事予定

1日（金）～8日（金）図書館祭り	14日（木） 4限授業給食後
4日（月） 委員会	一斉下校 13:25 個人懇談会 14:00
6日（水） 七夕集会（児童会）	15日（金） 4限授業給食後
7日（木） 食教育2年5年	一斉下校 13:25 個人懇談会 14:00
11日（月） 大掃除・ワックスがけ	19日（火） 3限授業後一斉下校 11:40
不審者避難訓練	20日（水） 終業式 5年生キャンプ
13日（水） 阿寒湖義務教育学校との交流	通学団集会 一斉下校 11:30
（4年生）	21日（木） 夏休み