



【浜小学校教育目標】 **こころ豊かでたくましく自ら学び続ける子**

- ① もいやりのある子 (徳育) …他人を思いやり、共生感のもてる子
- ② ながえる子 (知育) …筋道だてて考え、自尊心のもてる子
- ③ んきな子 (体育) …たくましい心と体で意欲のもてる子
- ④ ランティアの心 (志) …人に役立つ喜びのもてる子

プールからにぎやかな歓声が聞こえてくる季節になりました。6月23日(木)の3年生を皮切りにそれぞれの学年でプールでの学習が始まっています。水泳は、全身運動になり、体作りに適した運動のひとつです。安全には、十分注意しながら、学習していきたいと思ひます。ご家庭でも、お子さんの健康状態にご留意いただきますようお願いいたします。

さて、今回の学校だよりでは、『おかげボ』を育てるの第3回目、「元気な子」について、健康な体づくりを中心に考えたいと思ひます。

① 体づくりに欠かせられない適度な運動

体作りに欠かすことができないのは、やはり「適度な運動」です。運動と言っても体操服やジャージなどの運動着に着替えての運動ばかりではありません。子ども達にとっては、「遊び」や「お手伝い」も立派な運動です。学校では、体育の時間で運動するだけでなく、休み時間にしっかり体を動かして遊ぶことも大切です。放課後も体を動かすことで体の各器官の発達を促すことができます。もちろん体を動かす「お手伝い」も同様です。ひとつひとつのお手伝いでの運動量は少なくても、回数が増えると結構な運動量になるものです。年齢にもよりますが、子どもが進んでお手伝いをしてくれるよう、うまくもっていくのがなかなか難しいことですが……。

普段、野球やスイミング、サッカー、ダンスなどのスポーツをして、様々なところで活躍している人もいます。いろいろなチームや習い事で、専門的な指導を受けて、適度に運動をしている人は、しっかりと体づくりをしていると言えると思ひます。専門的には、この「適度に」というのが難しいところです。体格や神経系が急激に発達をしていく小中学生のこの時期ですので、ちょうどよい時期に、ちょうどよい量と質の運動を経験していくことが大切だと言われています。

② 体の組織を支え、エネルギーになる バランスの取れた栄養

骨・筋肉・血液・脳・神経系など、体の中の様々な組織を支え、エネルギーの元になっているのが、バランスの取れた栄養であることは間違いありません。

五大栄養素といわれる、炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルの五つの栄養素をバランスよくとることが必要です。不足したり、過剰に摂取したりすることで、体のあちらこちらに不具合が出てくることは周知の事実です。五大栄養素の働きや含まれて

五大栄養素の主な働きと食品

栄養素名	主な働き	多く含む食品	不足すると	とりすぎると
たんぱく質	体(筋肉・内臓・脳・皮膚等)をつくる	肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など	病気になりやすくなる、ポッーとする成長期では成長不足になる可能性	太る可能性がある
脂質	エネルギーになる	バター、マーガリン、植物油、肉の脂身など	疲れやすくなる、ビタミンが吸収されにくくなり体の調子が悪くなる	肥満になりやすくなる、動脈硬化、高脂血症の原因
炭水化物	エネルギーになる	ご飯、パン、めん、いも、砂糖など	疲れやすくなる、脳の働きがにぶる	太る可能性がある
ビタミン	体の調子を整える	緑黄色野菜、果物、レバーなど	A:風邪、はだのかさかさ、目の調子 B1:エネルギーが作られにくくなる B2:口内炎、吹き出物 C:風邪、はだのかさかさ D:骨折しやすくなったり歯が弱くなる	普通の食事では、とりすぎを心配することはありません。
ミネラル	骨や歯などをつくる、体の調子を整える	海藻、牛乳、乳製品、小魚など	カルシウム不足は骨粗しょう症、鉄分不足は貧血	ナトリウム過多は高血圧や脳卒中の危険性

いる食品等の表を掲載しましたので、参考にさせていただければと思ひます。

昨年、文科省、厚労省・農水省が共同で食生活指針の解説要領を改訂し、公表しました。この解説要領では、1日に「主食・主菜・副菜」がそろって2食以上とることの大切さが言われています。この3つがそろっていると、「必要な栄養素をバランスよくとることができる」という研究データがあるようです。小学校の給食は「主食・主菜・副菜」がそろっている、あと1食でそろっていれば、クリアすることになります。最低でも、朝食か夕食のどちらかが「主食・主菜・副菜」がそろえばよいということになります。ご家庭でも気をつけていただければと思ひます。

参考
 農林水産省ホームページ <http://www.maff.go.jp/j/fs/diet/nutrition/index.html>
 文部科学省・厚生労働省・農林水産省 「食生活指針の解説要領」(平成28年6月)

③ 体の回復・増強のため、しっかり休養

休養や睡眠も体をつくる上で、大切な役割を担っています。体を動かし、トレーニングをすると、筋繊維など体の細かな部位がいったんは損傷すると言われています。それを、バランスの取れた栄養で補給し、さらに休養させることによって、より強いものになります。夜の睡眠は、成長ホルモンが出されたり、病気を回復させたりする大切な時間であることが医学的にも証明されているようです。せっかくの運動やトレーニングも、睡眠不足で、疲労感だけでなく、体の損傷までもが残ることになりかねません。

体のためには、しっかり睡眠し、休養することが大切です。

裏面に続きます。



<給食試食会(1年生保護者対象)アンケートから>



毎年恒例の1年生保護者を対象とした給食試食会を行いました。その際、参加いただいた保護者の方にアンケートを書かせていただきました。

「昔を思い出すような懐かしい味がしておいしかったです。」「手作りで心を込めて作ってくださっていることがわかりました。」「どの献立も栄養バランスが整っていると思います。」等、味や献立内容については、おおむねよい評価をいただきました。食事のマナーやお子さんの食習慣についての悩みやご質問・ご意見もいただきましたので、一部を紹介します。

※「ごはんの日に牛乳は合わないのでは?」⇒今まで、カルシウム等の栄養面が豊富であることなどから牛乳が取り入れられています。確かに、「ごはんに牛乳は…」というようなご意見はこれまでもいただいたことがあります。さまざまな角度から検討していくことが大切ではないかと思えます。

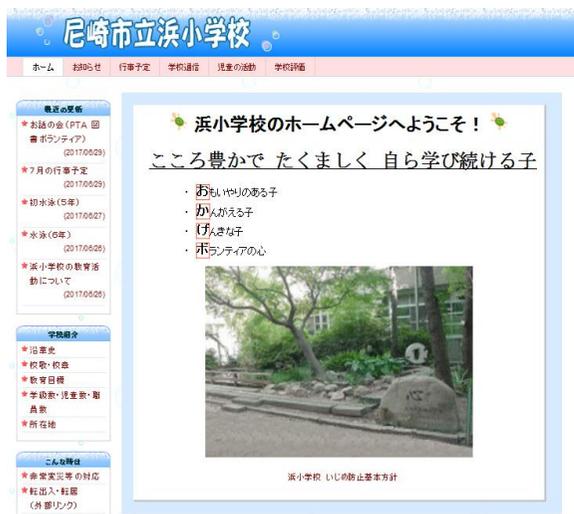
※「量・・・低学年にしては少し多い感じがしました。」⇒給食の量については、低・中・高学年とそれぞれで基準となる分量が異なります。また、各教室で個別に分量を調節したりするなどでも対応しています。

※「給食費 225 円/1食で、4月に払った給食費が高かったと思うが、どう計算されているのか。」⇒給食は1年を11期に分けて実施し、期ごとの給食費を徴収しています。各期は、月をまたがることもあり、4月分徴収の給食費は、5月分の一部も含んだ金額になっています。

※「食事のマナーや好き嫌い、食べる時間(時間がかかりすぎる)」などについても、常日頃から気をつけていく必要があると思います。今後も、家庭が協力しながら、子どもたちの健やかな成長を支援していきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

試食会への参加並びにアンケートへのご協力ありがとうございました。詳細については、浜小学校ホームページまたは、北校舎中央の掲示板付近に掲載していますのでご覧ください。

<ホームページ更新しています>



浜小学校のホームページをご覧になったことはありますか?行事や学習の様子を中心に浜っ子のがんばりを紹介しています。最近では、1年から6年まで、各学年のプールの様子を更新しました。また、修学旅行や自然学校などの様子もご覧いただけるようになっています。浜っ子フェスティバルの様子も更新する予定です。残念ながら、子ども達が写っている写真は、画像サイズを縮小しているため、表情までは十分にご覧いただけられないかもしれませんが、活動内容や雰囲気は十分感じていただけるかと思います。活動の様子以外にも、お知らせや行事予定、学校だよりなども掲載しています。パソコンやスマホなどからご覧いただけます。一度、ホームページをのぞいてみていただければと思います。

浜小HP
<http://www.ama-net.ed.jp/school/E15/index.html>

7月 <行事予定>

日	曜日	予 定
1日	土	オープンスクール 浜っ子フェスティバル 引渡し訓練
3日	月	代休日
4日	火	児童集会 社会見学(4年) 委員会活動 ※月曜校時
5日	水	脊柱側弯症健診(5年)
6日	木	小田地区合同学習会(ひまわり学級)
12日	水	環境体験学習(3年)
13日	木	人権講演会(13:45~ 6年生児童・1~6年の全保護者) 懇談会(6校時)
14日	金	友長会
17日	月	海の日
18日	火	給食終了
19日	水	校外児童会・集団下校(4校時)
20日	木	終業式 大掃除
21日	金	夏季休業日(~8月31日) 夏季水泳指導・学習会(~7月28日)
24日	月	なかよしキャンプ(~7月25日)
27日	木	PTA夏祭り



<8月の主な予定>

- 8月11日(金) ~17日(木) 節電のための学校閉鎖期間
- 8月22日(火) プール清掃(体育委員) 予備日:24日(木)
- 8月25日(金) 全校登校日
- 8月28日(月) ~31日(木) 水泳指導(5・6年)

<9月の主な予定>

- 9月1日(金) 始業式 大掃除
- 9月5日(火) 水泳記録会(5・6年) 予備日:6日(水)
- 9月6日(水) 給食開始(1~4年) ※5・6年は、7日(木)より
- 9月30日(土) 体育大会 予備日:10月1日(日) 代休日:10月2日(月)

<お知らせ>

☆尼崎市の小中学校等では節電対策として、教育委員会の方針で**夏季休業中の8月11日(金)~17日(木)の7日間、学校・園の職員室等を閉鎖いたします。**何かございましたら事前にご相談ください。放課後や休日に運動場・体育館等の貸し出しをしています「学校開放事業」もこの期間は、休止します。趣旨をご理解いただき、ご協力賜りますようお願いいたします。

☆学校開放(スポーツ施設としての平日の体育館等の団体利用)が設定されない場合、学校開放職員が午後7時までの勤務となり、学校は全館施錠されています。土曜日は12時15分から13時30分までの間、学校開放職員が配置されていませんので、基本的に北校舎、職員室等を閉鎖しています。また、県教委、市教委から勤務時間の適正化を強く求められています。本校も基本的に**毎週木曜日は定時退勤日として、午後5時半以降は教職員を退勤させる方向で進めております。**何卒、ご理解ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。