



わくわく 出水南

発行：校長 上妻 薫

今日1月24日(火)から30日(月)まで全国学校給食週間です。本日は、校内放送で、食について話をしました。食は、生きていくうえでの基本です。家庭でも、この機会に、食について考えてみましょう。

校長講話(一部抜粋)

今日は、みなさんがいつも食べている給食の栄養についてお話をします。今日の献立を心のなかで言ってみましょう。だいたいにんじゃめし、ぎゅうにゅう、やさいたっぷりスープ、フルーツミックス、麦ごはんです。東町小学校の児童が考えた献立です。

食、食べ物には、大きく3つの働きがあります。みなさん、知っていますか？献立表の一番上の段に書いてありますね。

3つの働きとは、①「血や肉、骨など」体を作るもの②「からだの調子を整えるもの」③「エネルギーのもとになるもの」です。今日の給食は、どの働きになるか、わかりますか？

①「体をつくるもの」は、だいた、ぎゅうにゅう、ベーコンですね。

②「からだの調子を整えるもの」は、にんじん、たまねぎ、きゃべつなどの野菜や、パン、みかん、ももなどの果物です。

③「エネルギーのもとになるもの」は、こめ、むぎ、じゃがいもです。このように、給食には、3つの食べ物の働きがすべて入っています。

毎日、栄養教諭の先生が、みなさんの栄養のことを考えて、献立を考えておられます。給食室の先生方で、出水南小学校のみなさんと先生方の900食分を作っておられます。みんなが元気で活動できるように、一生懸命作ってくださいます。感謝の気持ちをもち、しっかり食べましょう。

家で食べる時も、3つの働きを全部食べたか確認しましょう。ごはんばかりかけこんでいる人はいませんか？また、肉ばかり食べている人はいませんか？元気でいるためには、3つの働きの食品を食べて、バランスの取れた食事をする必要があります。家でも、しっかりと考えて食べましょう。

今日は、3つのことをお話ししました。①給食は、3つの働きが全部入っています。②家で食べる時も、この3つの働きを食べているか確認をします。③給食を作ってくださる先生に感謝します。

それでは、おいしい給食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



校内造形展について
1月17日から19日まで全校児童の作品が校内に展示されました。子どもたちの思いが詰まった素敵な作品でした。全校児童で鑑賞いたしました。家庭に持ち帰りましょう。ご家庭でも、子どもの思いを聴いてください。子どもの心の新たな発見があると思います。



本日(24日)は、熊本県民テレビのアナウンサーの本橋馨さんをお招きして、「読み聞かせの基本とコツ」と題して、保護者の皆様に講演を行っていただきました。子どもが関心を持たない時も、あの手この手で、本への関心を持たせるコツを教えてくださいました。大人の余裕も必要だと思いました。

全国学力調査の質問紙調査より

今の6年生の調査では、ゲームの時間が毎日平均2時間以上の子どもの割合が、全国で50%、出水南小で40%いました。3時間以上が全国で30%、出水南小で20%いました。授業時間は、1015時間ですから、毎日3時間ゲームをすると、365×3=1095時間となり、学校の授業時数を超えます。授業よりも、ゲームをしている時間が長いのは、どうなのかなと思ったところです。学校では、すまいる集会等で、子どもが笑顔で元気な生活ができるように目標を立てて取り組んでおります。ご家庭でも、健康な生活について、子どもさんと共に考えてみてください。