

食事は私たちの命を守る大切なもの

6月22日(月)～28日(金)まで、日滝小学校では給食週間が行われました。給食週間中は、須坂市給食センターの栄養士さんや調理員のみなさんが学校に来て、一緒に給食を食べ、交流をしてくださいました。給食週間中に栄養教諭の高橋和子先生から「健康にすごせる食生活を考えよう」をテーマに生活習慣病にならないようにするためにはどのような食生活を心がけていけばよいか。児童自身の生活をふり返り、自分の食習慣の目標を持ってほしいとの願いから、5年生に食育の授業が行われました。

普段何気なく食べている食事やおやつの中には、高カロリーのものや高脂質なものがたくさんあります。日滝小学校でも血液検査の結果から、少数ではあるが中性脂肪やコレステロール値が高い児童が見受けられます。当たり前のように毎日繰り返されている食事ですが、食事は私たちの命を守る大切なものです。時間と心をかけて調理し、家族みんなで感謝しながらいただくという毎日の積み重ねが、人間としての感性や思いやりを育てます。子どもたちの心身共に健康な成長を願い実践するためには、食事のあり方を見直し、自ら判断、管理できる能力を身につけることが大切です。今の食生活が子どもたちの十年後、二十年後にどのような影響を及ぼすかよく考える必要があります。毎日行うことだからこそ、正しい知識と判断が必要なのです。

これから夏休みに入ります。家庭によっては子どもたちだけで昼食を食べなければいけない家庭もあるでしょう。そのとき子どもたちにどんな昼食を用意すれば良いでしょうか。毎日コンビニのお弁当で大丈夫でしょうか。「食は人なり」といわれます。この際に食事が持つ意味と役割についてお子さんと一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

給食週間 栄養教諭高橋先生の授業を受けて



血液の中に油を入れると固まってつまってしまうということが分かりました。脂質は体に大切だけど、取り過ぎると体に悪くなると思いました。生活習慣病にならないために、油をとりすぎず、学校の給食をきちんと食べる。スナック菓子を食べるときは、量を5分の1ぐらいにしたり、油がどのくらいあるか見て控えたり、少なくする。お家の人に伝えたいことは、油を取り過ぎないようにこれからの食事を気をつけてほしい。高カロリーのもの(スナック菓子)はあまり買わないようにしてほしいです。

5年 中澤亜依莉さん

生活習慣病になるとどんなことになるか知ることができてよかった。油を取り過ぎないようにすることが、どれだけ大切か分かった。生活習慣病にならないために、油を取り過ぎないようにして、バランス良く食事をする。お家の人に伝えたいことは、油の少ない食事を出してほしい。スナック菓子をあまり食べないようにするから、あまり買ってこないでね。

5年 青木翔摩さん



体験が人を大きく成長させる 峰の原自然体験学習

7月2日～3日 5年生の峰の原自然体験教室がありました。自然体験学習に行く前の事前準備では、健康面に心配のある児童一人一人について学年の職員や引率の職員で何回も検討を重ね、「登山をさせて大丈夫か」「万が一の場合にはどのように対処するか」家庭と連絡を取りながら細かい調整が行われました。最悪の事態を想定して、事前にできる準備を全てやっておく。このような学年の取り組みにより、当日は五年生全員が参加することができました。健康上の理由から山頂まで行かない児童については小林先生と共に牧場の周りを散策し、ハイキングを行うことに決定。それ以外の児童はものすごい快晴（暑さが心配でしたが）の中、弱音も吐かずに登山に参加した児童は全員元気に山頂にたどりつきました。山頂ですばらしい景色を楽しんだ後、夜は全員で須坂小学校、須坂支援学校のみなさんと一緒にキャンプファイヤーをやりました。マイムマイムやジェンカなどのフォークダンス、宝さがしゲームなどで盛り上がり、楽しい交流ができました。

二日目の3日は、曇り空で時々小雨もありましたが、元気に飯盒炊さんとカレー作りに取り組みました。親子レクで練習した成果が出て、どの班もおいしいカレーを作ることができました。最後に宇原川の災害復旧記念碑を見学して全員無事に帰校しました。

この二日間を通して、5年生のみなさんが時間を見てきばきと行動していたこと、それぞれの班でお互いに友だちのことを気遣いながら行動していたことなど、普段の学校生活ではあまり見られない姿を見ることができました。この自然体験学習で一回り成長したように感じます。お世話になった青年の家のみなさん、支援員の大平さん、須坂小学校・須坂支援学校のみなさん、ありがとうございました。

登山の終わりの会のあいさつ

みなさん、二日間お疲れ様でした。今回の峰の原キャンプで、飯盒でのご飯の炊き方や自分のことは何でも自分でやるということ学びました。他にも一人一人学んだことがたくさんあると思います。

私が今回の峰の原キャンプで一番心に残っているのは、須坂小学校、須坂支援学校のみなさんともキャンプファイヤーやクラフトなどで少しでも仲良くなれたことです。

それから、今まで準備を手伝ってくれたお父さん、お母さん、ありがとうございました。親子レクで飯盒炊さんをしたおかげで、きちんとおいしいカレーを作ることができました。そして無事に下山できました。本当にありがとうございました。

このキャンプで学んだことを、これからの生活に生かしていけると良いと思います。

宮川知南さん

青年の家のみなさんへのお礼

片塩彩愛さん

峰の原青年の家のみなさん、二日間宿舎での生活や私たちの学習のためにいろいろな準備をしてくださったり、教えてくださったりして大変お世話になりました。登山やクラフト、キャンプファイヤーが楽しくできて、昨日の夜は、ぐっすりねむることができました。今日の飯ごう炊さんでは、おいしいカレーを作って、食べることもできました。

こんな楽しい思い出がたくさんできたのは、私たちのためにいろいろと支えてくださった青年の家のみなさんのおかげです。二日間本当にありがとうございました。

