

食欲の秋、しっかり食べて健康な体づくり

校長 松澤 雄一

澄み渡る空が、すっかり秋の雰囲気になってまいりました。

「食欲の秋」という言葉があるように、秋は新米やサンマ、サツマイモなど美味しい旬の食材が豊富にそろっています。学校で「食べる」と言えば、まず思いつくのが「給食」です。こどもたちにとって、給食は学校生活の中でも楽しみにしている時間のひとつです。ところが、「おいし〜い。」という声に交じって「お魚苦手。」「野菜きら〜い。」という声が聞かれます。そこで、本校の給食の残食率（給食を残す割合）を調べたところ、多い日では野菜が約15%、魚が約12%ありました。ちなみに、カレーやシチューは約2〜5%だそうです。なんとか野菜や魚を食べてもらおうと、栄養士さんや調理師さんが様々な工夫をしています。例えば、焼いた鯖（さば）を、パンにはさんで食べやすくした「さばサンド」や、野菜にじゃこを入れて食べやすい味にした「じゃこ入りナムル」など、日々メニューを工夫して提供しています。特に野菜は、健康を維持し、生活習慣病を予防するために不可欠な栄養素を補給するためにとても重要です。

さて、皆さんのご家庭ではどうでしょうか。こどもたちの野菜・魚嫌いを解消するためには、学校だけでなく、ご家庭でもお話いただき、一緒に美味しく栄養のある食事を摂っていただくことが必要だと考えます。野菜も魚もきちんと食べて、こどもたちにはしっかりと健康な体をつくってほしいです。

【10月の行事予定】

*行事予定は変更になる場合もあります。ご了承ください。

日	曜日	行 事 予 定 ※欠席・遅刻・早退等の連絡は「すぐーる」でお願いします。 (なるべく8時までにご入力ください。)	給食	授業時数					
				学 年					
				1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	木	都民の日							
2	金		○	5	5	6	6	6	6
3	土								
4	日								
5	月	公園清掃（2－4）、安全指導、委員会活動 ユニバーサルデザイン出前講座（4年）	○	4	5	5	5	6	6
6	火	全校朝会	○	5	5	5	6	6	6
7	水	ブックさん読み聞かせ（1年）	○	4	4	4	4	4	4
8	木	児童集会 放	○	5	5	6	6	6	6
9	金	前期終業式	○	5	5	6	6	6	6
10	土								
11	日								
12	月	スポーツの日							
13	火	後期始業式 SC	○	5	5	5	6	6	6
14	水	ウキウキ班活動 SC	○	5	5	5	5	5	5
15	木	児童集会（運動委員）、月曜時間割、避難訓練 研究授業（2年4組）	○	4	4	4	4	4	4
16	金		○	5	5	6	6	6	6
17	土								
18	日								

19	月	長縄チャレンジ週間（～31日）連合運動会（6年）	○	5	5	5	5	6	6
20	火	全校朝会	○	5	5	5	6	6	6
21	水		○	5	5	5	5	5	5
22	木	就学時健康診断（12：50最終下校）	○	4	4	4	4	4	4
23	金	全学年5時間授業	○	5	5	5	5	5	5
24	土								
25	日								
26	月	クラブ活動、伝統工芸出前講座（4年）	○	5	5	5	6	6	6
27	火	全校朝会	○	5	5	5	6	6	6
28	水	SC	○	5	5	5	5	5	5
29	木	道徳授業地区公開講座、第2回学校公開（～31日） お話会（3年）放	○	5	5	5	5	5	5
30	金		○	5	5	6	6	6	6
31	土	月曜時間割、お話会（1年） 入学に向けた学校説明会	○	4	4	4	4	4	4

【下校時刻】 4時間授業 13:10頃下校

5時間授業 14:15頃下校

6時間授業 15:05頃下校

*委員会の日は15:05頃（5・6年生、4年生の代表委員）

*クラブの日は15:20頃（4・5・6年生）

SC…スクールカウンセラー来校日、放…放課後学習教室