板一小・板八小・中根橋小・板三中《板三中学びのエリア》

なかねばし

板橋区立中根橋小学校
学校だより 12 月号
令和 6 年 11 月 29 日

食べることは未来をつくること

校長　東　みどり

先日の音楽会には、多くの保護者・地域の皆様にご鑑賞いただき、ありがとうございました。演奏を終えて舞台から降りる６年生が、客席で見守る両親に、ガッツポーズを床に向かってしました。その姿は奥ゆかしくもあり、喜びにも満ちていました。どの学年の合唱・合奏も素晴らしく、多くのお褒めの言葉をいただきました。

本校では、音楽会に向けて、「スープを半分は食べる。そうすれば、音楽会で心を込めて音を響かせることができる。」との合言葉をお昼の放送でアナウンスをし、食べることを意識する流れをつくりました。その結果、残す量が減り、練習にも熱がこもるようになりました。音楽会の成功は、子供たちの給食への気持ちが変わったからと言っても過言ではありません。

本校の給食の課題は残菜が多いことでした。１０月には８３０本分の牛乳を廃棄しました。１学級毎日３本の牛乳が飲まれなかったことになります。給食の栄養価のうち牛乳が果たす役割は大きく、中でも成長期に必要な歯や骨をつくるカルシウムが多く含まれています。

食べ物の好き嫌いがあることや食べる量の個人差があることは当たり前のことです。しかし必要な栄養やエネルギーを摂取しようとする知識や態度を小学生のうちに身に付けることは、これから、７０年、８０年、９０年と続く人生にとって、大切なことです。

そこで、全校朝会で「給食で育つ！元気な体と賢い頭」をテーマとした話を給食主任と栄養士とで行いました。その内容を皆様と共有したいと思います。

全校朝会での給食講話　11 月 5 日

1　なぜバランスよく食べることが大切か

学校給食は、栄養のバランスのよい食事を提供しています。小学生は急激に身長や体重が増えたり、歯が生え変わったりします。また、１０歳までにほぼ脳が完成すると言われています。また、精神的な発達もこの時期に進みます。まさに小学生は、「成長の黄金期」です。この時を逃さないためにも、様々な食材から栄養を摂取し、十分な量の食事をとることは、欠くことのできないことです。

2　小学生が最後のチャンス

急速な成長は人生で２回だけです。１回目は幼児期。２回目が小学生の時です。つまり、小学生は成長するための最後のチャンスです。この時期の食事の内容と食事量をバランスよく食べることが体力や学力の向上になり、中学生になってからの伸びにつながります。

3　適当な食事は適当な体になる

適当にごはんを食べたり、適当におかずを減らしたり、そのような適当な食事を続けると、適当な体になると伝えました。苦手な食べ物は、１回食べただけでは本当のおいしさに気付けません。繰り返し食べることが好きになるきっかけを作ります。子どもたちへは、簡単に食べる事をあきらめず、食事量は減らしすぎないようにしましょうと説明しました。今後、中根橋小では、給食の極端な減らしを止め、少なくとも半分は食べられるような指導をしていきます。

１２月行事予定

日	曜	朝	校内行事	他	各学年授業時間					
					1	2	3	4	5	6
1	日									
2	月	朝読書	委員会活動		5	5	5	5	6	6
3	火	全校朝会			5	5	6	6	6	6
4	水			SC　すみれ	5	5	5	5	5	5
5	木	集　会	避難訓練		5	5	6	6	6	6
6	金	朝読書	６年英検		4	5	5	6	6	6
7	土									
8	日									
9	月	朝読書	個人面談① 社会科見学(3 年)		4	4	4	4	5	4
10	火	安全指導	個人面談②		4	4	4	4	5	4
11	水		個人面談③	SC　すみれ	4	4	4	4	5	4
12	木	たてわり班	個人面談④ 色覚検査(4)希望者のみ		4	4	4	4	5	4
13	金	朝読書	個人面談⑤		4	4	4	4	5	4
14	土									
15	日									
16	月	朝読書			5	5	5	5	5	5
17	火	音楽朝会		SC	5	5	6	6	6	6
18	水				5	5	5	5	5	5
19	木	きょうだい学年交流	社会科見学（６年）		5	5	6	6	6	6
20	金		水曜時程４時間授業 研究授業(２－２)		4	4	4	4	4	4
21	土									
22	日									
23	月	朝読書	給食終　クラブ活動 家庭読書の日		5	5	5	6	6	6
24	火	朝読書			4	4	4	4	4	4
25	水	行　事	終業式		4	4	4	4	4	4
26	木		冬季休業日始							
令和７年１月										
7	火		冬季休業日終							
8	水		始業式　午前授業（給食なし）		4	4	4	4	4	4
9	木		給食始		5	5	6	6	6	6

ＳＣ…スクール・カウンセラー勤務日　　すみれ…特別支援教室指導日

学校評価のお願い

よりよい教育活動のために、保護者の皆様に学校評価アンケートをお願いします。

後日アンケート用紙を配付いたします。よろしくお願いいたします。