



# 朝霞第四小だより

朝霞市立朝霞第四小学校

〒351-0015 朝霞市幸町1-6-9

TEL (461) 0363

E-Mail 4shou@asaka-c.ed.jp

発行責任者 校長 内田 隆

## 《学校教育目標》

かしこい子  
やさしい子  
たくましい子

## 食について考える

校長 内田 隆

子供たちが植えた野菜苗やアサガオも日に日に大きく元気に成長し、緑も濃くなっています。毎朝、成長を楽しみに水やりをしたり誘引したりととてもよく手入れをしています。1~2か月後にはたくさん実をつけたり、花を咲かせたりと私たちを楽しませてくれることでしょう。

ところで、朝霞第四小学校の特色の一つに自校式給食があります。自校式ですので出来たてのおいしい給食をいただくことができます。栄養教諭もいますので、毎日の給食について味付けや彩り、ご飯の固さなどから食材の調達方法、調理法までいろいろと細かな話をすることができます。

そんな話の中で、朝霞四小の子供たちは“食が細い”ということが話題になりました。調べてみると、残飯として白米は約15Kg（炊く前のコメで約7Kg）も残っているのです。もったいないですが、この量は捨てことになります。他の学校と比べてみると1~2学年も下の子供たちと同じ食事量しか食べていないことになります。これでは元気に運動をしたり授業に集中した取り組みをすることが難しくなります。体力や学力に影響してしまいます。各クラスでは、給食を残さず食べられるように食事時間の確保や黙って食べるもぐもぐタイム、もったいない（残菜調査）週間の設定など工夫した指導をしてまいります。

合わせて望ましい食習慣についても指導いたします。昨年度の全国学力学習状況調査（6年生で実施）では、朝食を食べていない子供の割合が全国や埼玉県の割合と比べると約2倍とともに多くいました。朝食を食べない人は、その後の食事が不規則となり、間食も多く見られるなど1日全体の食生活のリズムに乱れが生じてしまいます。また、夜食や間食を頻繁にとることにより、朝・昼・夕食といった3食との区別がつかなくなり、食事そのものがおろそかになることがあります。1日の食事を規則的にとることによって、生活リズムが整い、健康的な生活習慣の実現につながっていきます。

さらに食事の内容、栄養バランスはどうでしょうか。朝食をしっかりと食べていると答えた子供に食事内容を聞いてみると、パンとジュースだけであったりとバランスを欠く食事をしている子供の多さに驚かされたことがあります。「主食、主菜、副菜」を組み合わせた食事は、多様な食品を組み合わせて、必要な栄養素をバランスよくとることができる食生活の基本形となります。

食事は、生きる上での基本であり、知育・德育・体育の基礎にもなるものです。家族や友達と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高まり、いろいろな栄養も取りやすく、楽しくおいしく食べることができます。

家族で話し合って、できるだけ一緒に食事をとる機会を増やしてください。

各家庭においてもご協力をお願ひいたします。

## ■6月生活目標 雨の日の過ごし方を工夫しよう

6月は梅雨の時期です。校庭が使えず、教室で過ごすことが増えます。しかし、教室での事故は思っている以上に大きな怪我につながることがあります。どのように過ごすことがいいのか、よく考えてみましょう。また放課後、休日の過ごし方で、帰宅時刻が遅い児童、危険な遊びをする児童の情報が増えています。ご家庭でぜひ是非、話題にしてみてください。

## ■水泳学習(6/5(火)~7/17(火))

6/5(火)~7/17(火)まで、体育の時間に水泳学習を行います。

学年実施日は、次の通りです。

- |             |         |
|-------------|---------|
| ○1年:火・木     | ○2年:水・金 |
| ○3年:火・木     | ○4年:月・金 |
| ○5年:火・金     | ○6年:月・水 |
| ○なかよし:月・水・木 |         |



事前に用具類の記名確認をお願いします。

なお、詳細につきましては、「水泳学習について」(配付済み)でご確認をお願いします。

## ☆「治療のお知らせ」について

学校から疾病に関する「治療のお知らせ」を受けた場合は、早めの通院治療をお願いします。疾病の状況により、医師から水泳指導参加の可否に関する診断が必要な場合もあります。指示を受けた際は、各学級担任への連絡を忘れずにお願いします。

### 平成30年度教科書展示会のお知らせ

平成31年度に小・中学校で使用される教科書の展示会が開催されます。

- 場所:朝霞コミュニティーセンター  
(朝霞市青葉台1-7-1)【048-463-2884】  
○日時:平成30年6月15日(金)~30日(土)  
※月曜日を除く  
正午~午後8時(平日)  
午前9時~午後5時(土日)  
詳細は市役所教育指導課までお問い合わせください。  
【教育指導課】048-463-2884

### 7月の行事予定

- 4日(水) 授業参観・懇談会(1, 2年)
- 5日(木) 授業参観・懇談会(5, 6年、な)
- 6日(金) 授業参観・懇談会(3, 4年)
- 9日(月) 一斉下校
- 17日(火) 給食最終日
- 19日(木) 教育相談日 【3時間授業】11:45下校
- 20日(金) 第1学期終業式 【3時間授業】11:45下校
- 26日(木)~28日(土) 林間学校(5年)

## 6月の予定



日	曜	学 校 行 事
1	金	個人面談①(通常 5 時間)
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	プール開き 個人面談②(通常 5 時間)
6	水	個人面談③(通常 5 時間)
7	木	個人面談④(通常 5 時間)
8	金	個人面談⑤(通常 5 時間)
9	土	
10	日	
11	月	PTA 下校パトロール
12	火	児童集会 個人面談⑥(通常 5 時間)
13	水	縦割り遊び・給食交流会 個人面談予備日
14	木	歯科検診 1, 3, 5 年なかよし 個人面談予備日
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	音楽朝会 3年発表
20	水	
21	木	クラブ・教育相談日
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	校内硬筆展 7/6まで(金)
26	火	全校朝会
27	水	
28	木	学校保健委 15:00~
29	金	
30	土	



連絡メール2  
保護者登録

四小メールを登録されていない方は是非ご登録を!

## お詫びと訂正

前月の学校だよりの中で「音楽朝会:29日(火) ※学年発表5年」とありましたが、今月の音楽朝会は19日(火)3年生の発表です。尚、5年生の発表は10月を予定しております。