



夏休みに向けて

7月22日から、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みでなければならないことはたくさんあると思います。この機会に、ぜひ、次のようなことに挑戦してみたいはいかがでしょうか。子どもたちにとって、より充実した夏休みにすることができるとと思います。

① 家庭学習に取り組む

夏休みは、自主的に学習に取り組む習慣を身に付ける良い機会です。お子さんと一緒に、「あゆみ」をもとにして復習する学習内容を確認したり、夏休みの計画を立てたりする機会をもてたらいいですね。また、その際、各学年からお渡しした学習の手引きや山梨県教育委員会の家庭学習の手引きを参考にして助言していただくと成果が上がると思います。

② 思い切り体験

「聞いたことは忘れる。見たことは覚える。やったことは分かる。」という言葉があるように、体験は豊かな感性を育むとともに知的発達にも大きな影響を及ぼします。

- ・山登りや海水浴、キャンプ、天体観測など、実際に体を動かし体験することで、自然の良さや偉大さを感じとることができます。また、その中で、日常生活の中ではあまりない体の使い方を学ぶこともできます。
- ・動物園や植物園、博物館や美術館、歴史的な建造物などを訪れ、教科書の写真で見たものを、生で見ることで、大きさや質感、空気感など本物を感じることができます。

※このような経験をさせることで、夏休みを有効的に使うことができます。

歯みがき指導がありました

6月の中旬から下旬にかけて、校医の歯科の先生に来ていただき、1～6年生までの歯みがき指導をしていただきました。

1、2年生については、正しい歯の磨き方について教えていただきました。実際に歯を磨きながら、アドバイスをいただきました。

3年生からは、子どもたちの歯みがきの様子確かめた上で、歯みがき指導を行っていただきました。まず、赤色の試薬を使い、事前に状況を調べました。(赤色の試薬とは、歯全体に塗った後、ぶくぶくうがいをして流すと、うまく磨けていないところに赤色が残るといったものです。) やってみると、多くの子どもたちに、赤色が残り、磨き残し

が現れました。子どもたちは、自分の歯を手鏡に映し、磨き残しを確認しました。

その上で、どう磨いたら効率よくきれいに磨けるか、教えていただきました。歯形や大きな歯ブラシの模型を使いながら、ブラッシングする方向や時間をわかりやすく教えていただきました。また、虫歯になる原因や予防のために良いことも、知ることができました。



朝ご飯のすすめ

みなさんは朝ご飯について、どのような考えをもっていますか。

先日、5年生の家庭科の授業を見ました。その中で、朝ご飯について勉強をしていました。私は、朝ご飯をしっかり食べる派なので、朝ご飯を食べないと「昼までおなかが減りっぱなしになるなあ。」と考えながら、私は、朝食を抜くことはできないと思いました。そう思って、授業を聞いていると、朝ご飯を食べてない日の1日について話があったのです。



7:00~7:30 12:20~13:05 16:00 19:00~19:40 21:30

睡眠	朝食	学校	昼食	学校	お家で	夕食	お家で	睡眠
----	----	----	----	----	-----	----	-----	----

例えば、このグラフで考えると、朝ご飯から給食までは5時間20分空きます。給食から夕食までは5時間55分空きます。もしも、みなさんが、朝ご飯を抜いたとしましょう。すると、前日の19:40から翌日の12:20まで、何も食べず空腹のまま過ごすことになります。その間は16時間40分も空腹なのです。大人であれば、体が大きい分、体の蓄えがあったり、ときには間食をとったりすることもできるので、何とかかなりそうです。しかし、子どもは、体が小さく体の蓄えも少ないのに、活動するためのエネルギーが入らないまま16時間40分も過ごさなければならなくなってしまいます。



脳が物事を考えるには、絶えず糖分が使われるといわれています。必要な糖分は、食事から取らなければなりません。また、体を動かすためにも、同じく糖分を使います。午前中、体の機能全てに、十分な働きをさせるためには、朝ご飯は重要なエネルギーなのです。それなのに、朝ご飯を食べないまま、学校に来たのでは、全ての活動に十分な力を発揮できなくなります。児童のみなさんには、お家で用意された朝食をしっかり食べて、学校で一生懸命勉強に励んでほしいと思っています。

朝ご飯プロジェクト presented by 給食主任 and 栄養教諭

朝ご飯の重要性について話をしましたが、この夏休み、保護者のみなさん、お子さんと一緒に朝ご飯づくりをしてはいかがでしょうか。食べてくれないと悩むより、一緒につくってみると・・・。

(1) 長期休み中も朝ご飯を食べよう！（夏休みバージョン）

① 子どもも自分でつくれる朝ご飯。

朝ご飯のレシピは、山梨県のHPを参考にしね。⇒⇒⇒⇒⇒⇒



② 6年生は、学習した内容で挑戦できるよ！

三色野菜炒め + スラップレッグ + ケチャップ + チーズ + トースターで焼く + 盛り付け



朝、食パンの上に、写真のような順番で食材をのせて焼くだけです。野菜炒めは、夕食の残りです。簡単なので、ぜひ、やってみてください。

※今回、いろいろなレシピに挑戦していただいたなら、次の長期休みの前に募集させていただくかも。