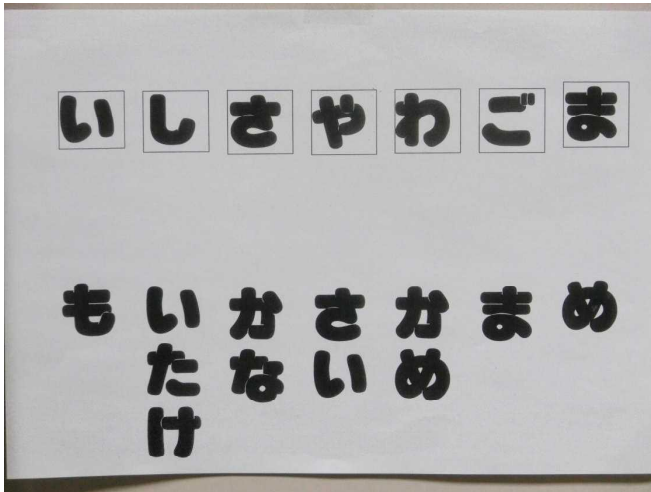


かがやけ

あさひ

校長室だより

2月



《まごわやさしい》という言葉を知っていますか。何のことでしょうか。実はこれは、健康な食生活に役立つ**和の食材**の最初の文字を覚えやすく言いかえたものなのです。どれも普通に手に入るけれど、すぐれた栄養素を備えた昔ながらの食材ばかりです。最近では、生活習慣病の増加がクローズアップされる中、伝統的な日本食が世界的に注目されています。

米を主食にして、野菜・芋類、魚介・海草類などを副食として組み合わせるというスタイルです。健康と食事の結びつきが見直される中で、それらの食品は日本人の食生活と深くかかわってきたものです。身体に必要な栄養素がいっぱいのキーワード《まごわやさしい》を毎日の食事に積極的に取り入れて、健康な生活に役立てていきたいものです。偏った食品の取り方をせず、多種多様な食品を取り合わせ、各栄養素をバランス良く満たし、すこやかな生活を送れるように心がけたいですね。

17日に、給食集会を行いました



給食委員会から日ごろお世話になっている給食調理員さんに感謝状を渡しました。『食べる』ということは、生き物の命をいただいているのですね。その命をいただき、食べ物をおいしく食べやすいように調理してくれる人がいます。学校では給食調理員さんで、家ではみんなのおうちの人たちですね。

給食週間の期間は、世界の料理をテーマに、オリンピック開催地域をクローズアップして、その国の料理を提供してくれました。22日は、2016年リオネジャネイロでブラジルの『タッコムタン』 23日は、今年の2018年ピョンチャンで韓国の『ビビンバ』、 24日は2010年バンクーバーで、『サーモンのクリームシチュー』、25日は、2012年のロンドンオリンピックで、イギリスの『スコッチブロス』 26日は、2014年のソチオリンピックで、ロシアの『ビーフストロガノフ』なのです。オリンピック開催地域と、その国の食文化に触れることができました。

学年で書初め大会をしたよ 4年生



体育館でシートを引きつめて、4年生が『書初め大会』をしました。自分で考えたことばを先生にお手本に直してもらい、集中して仕上げていました。四字熟語、自分で考えたことば、それぞれに味あってとても素敵な素晴らしい作品になりました。

持久走が始まりました

この寒い冬の時期だからこそ、自分の体力を知り、体力を高めていくために、持久走を取り入れ、体力作りに取り組んでいます。今年度は、各学年決められた分数の中で、自分のペースで走りぬくこと、以前の自分と比べて記録が伸びていく、その頑張りを尊重し、応援していきたいと思います。厳しい寒さの時期でもあるので、健康管理を十分に行いながら実施しています。走り終わったときの子どもたちのやり切った顔はとても清々しく、生き生きしていますよ。

