

羅漢 (らかん)



平成28年度 冬休み前号

「まごわ やさしい」とおせち料理＝少しづつ子供の手にも・・・

坂本小学校 3年校長 林 茂富

「光陰矢のごとし」と申しますが、長かった第2学期が終わり、明日から冬休みに入ります。2学期も何とか無事に終わることができたのは、皆様のお陰と感謝しております。

さて、私たちは、毎日いろいろな食物をいただくことで生かされています。食べることで体の組織を作り、生きて活動するためのエネルギーを得て、体の代謝を円滑にするための成分を得ています。そんな重要な内容の学習を坂本小学校では、各学年に応じて栄養教諭(山本弥生)と担任のペアで「食育の授業」を実施しています。

12月の食育のめあては、「郷土の食べ物を知って感謝の心をもつ」でした。そこで、岐阜県より「食育マイスター」の委嘱を受けている6年生の今月の授業は、「冬休みの取組を考える」をテーマとして、授業が仕組まれていました。そのときに提示された資料の一つが「まごわやさしい」(下の枠をご覧ください)でした。食材を見ていただくと、季節料理である「おせち料理」は、「まごわやさしい」を実践していることが分かります。私たちの祖先は、生きていくための知恵を生活の中に生かし、伝統料理として受け継いで来たことに驚かされます。

我が家では、正月料理(郷土料理)の一つとして「こくしょ(煮物)」を作ることは、父親の仕事でした。現在の我が家では、焼き物(エビ・魚)をすることが私の仕事としています。

それぞれのご家庭でも、お正月の

料理の準備には役割があることでしょう。お正月の伝統的な料理を受け継ぐ試みの一つが、今回の6年生の授業でした。大変忙しい時期で子供に教えている時間を考えると大人がやった方が早いかもしれません。でも、こんな時だからこそ我が家の味を引き継ぐときではないでしょうか。

6年生は冬休みの宿題の一つになっていますが、他学年のご家庭で、子供が手を貸した伝統料理でお正月を祝うことができたならどんなに素晴らしいでしょう。野菜を切る。たつくりを煎るでもよいでしょう。興味のある子には、どんどん任せてもよいのではないのでしょうか。

家庭で役立つ仕事を子供自らが関わり、2017年の目標をもって1月10日に元気な顔で登校してくれることを心待ちにしております。

それでは、みなさん良いお年をお迎えください。

「まごわやさしい」とは？

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換えたもの。優れた栄養素を備えた昔ながらの食材を表します。

- ま：(豆類) 豆腐・大豆など。たんぱく質・ビタミン・食物繊維が豊富
- ご：(ごま) たんぱく質・食物繊維・カルシウム・ミネラルなどが豊富
- わ：(わかめなど海藻類) たんぱく質・ミネラル・食物繊維が豊富
- や：(野菜) ビタミン・ミネラルが豊富
- さ：(魚・肉) カルシウム・たんぱく質が豊富
- し：(椎茸などきのこ類) ビタミン・食物繊維が豊富
- い：(いも類) 炭水化物・ビタミンC・食物繊維が豊富

小学生食育マイスターとは？

児童自らが家庭において食育の話題を提供し、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける目的で、県内の小学校6年生全員が「家庭の食育マイスター」に委嘱されています。

【おにまんじゅうつくり】

12月8日、2年生はJA食農リーダーの方から教えていただきながら、おにまんじゅうを作りました。使用したサツマイモは、生活科の授業で自分たちで育てて収穫したものです。初めて包丁を使うことにも挑戦し、おいしいおにまんじゅうを作って、食べることができました。



【お知らせ】

1月10日は11時15分で一斉下校します。ちょうどその時間帯にはなのきセンターでは行事が行われていますので、駐車場の出入りができません。お子さんのお迎えがある方は、はなのきセンター駐車場で行わないよう、ご協力をお願いします。

1月の予定



	できごと	下校時刻
1	日 元日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月 成人の日	
10	火 始業式 一斉下校 十日市	11:15
11	水	16:00
12	木 県学習状況調査(4, 5年生)	16:00
13	金 PTA運営委員会・選管	16:00
14	土	
15	日	
16	月 集団下校 SC来校	15:15
17	火 児童委員会	16:00
18	水	16:00
19	木	16:00
20	金 PTA花の木委員読み聞かせ 租税教室(6年生)	16:00
21	土	
22	日	
23	月 集団下校 命の大切さを考える週間	15:15
24	火 薬物乱用教室(6年生) クラブ	16:00
25	水	16:00
26	木	16:00
27	金	16:00
28	土	
29	日 PTA資源回収	
30	月 集団下校	15:15
31	火 クラブ	16:00

※低学年は、1時間程度早く下校することもあります。

～安全で楽しい冬休みに～

(12月27日～1月9日)

【冬休みのめあて】……「寒さに負けない元気な子」

<冬休みの約束>

- ・ 出かけるときは、家の人に行き先・帰る時間・一緒にいる友達を必ず言って出かけます。
- ・ 出かけて家に帰るとき→さそい合ってみんなで帰ります。より道しないで帰ります。
- ・ 使われていない小屋や家に勝手に入って遊びません。
- ・ 池や川では遊びません。
- ・ インターネットなどを使うときは家の人に話します。
- ・ ライターやマッチで火遊びしません。
- ・ 線路や電線の近くでたこあげをしません。
- ・ ゲームセンターは出入り禁止です。
- ・ 校区外へ、子どもだけで出かけません。
- ・ 自転車に乗る時は、必ずヘルメットをかぶります。(3年生までは道路で乗れません。)
- ・ 駐車場では遊ばず、飛び出しはしません。(右を見て、左を見てわたります。)