



# 2月 大いちょう



小中一貫教育目標 《あこがれ チャレンジ 笑顔》

合言葉 《 やってみます 》 伝法小 R8. 1. 30

## 6年生薬学講座～脳が嬉しいと感じられるように…

学校医である鈴木内科医院の鈴木先生をお迎えし、6年生がたばこやアルコール、薬物の身体への影響について学びました。具体的なデータや数値を紹介しながら、時には動画も織り交ぜながら、子どもたちに分かりやすくお話してくださいました。紅茶や緑茶でのうがいが効果的だというお話や、さまざまな影響の中で、脳が嬉しいと感じにくくなるというお話が印象的でした。

真剣に聞き入る6年生の姿がありました。以下に感想を紹介します。

### 6年生の感想より

- 保健の授業でお酒やたばこの影響について勉強していたけれど、今回、更に詳しく知ることができました。自分の体の健康は自分で守るようにしたいです。たばこは、吸っている人以外の周りの人にも害を及ぼしてしまうことが分かりました。家族や周りの大人の人たちにも、今回学んだことを教えてあげたいと思いました。
- スマホの時間をしっかりと確認して、スマホの使い方に気を付けたいと思いました。嬉しいと脳が感じなくなることが怖いと思いました。
- スマホを見ていたら、いつの間にか時間が過ぎていたという経験が何回かありましたので、スマホを利用する時間を決めて見るようしたいと思います。
- たばこやお酒、メディア、違法ドラッグの危険性を改めて知ることができました。もっと、がんや病気のことを知りたいと思いました。

## おいしい給食 毎日640食～給食週間

給食週間に寄せて、さまざまな取組が行われました。昼の放送では、給食委員会の子どもたちが、昔のメニューとして「おにぎり、焼き魚、つけもの」を紹介しました。当時はご馳走だったそうです。

伝法小学校の献立には、季節や行事を感じるものや、地域素材を生かしたものから、世界の料理まで、たくさんの工夫がされています。栄養バランスの良いおいしい給食を、毎日 640 食も作っている調理員さんと栄養士さんに感謝しながら、これからも味わっていきたいと思います。



[調理室で使用している大きな道具]



[栄養士さんに感謝の手紙を渡す]



[30日の給食 揚げパン すいとん みかん]

# 2月 伝法小 行事予定 FEBRUARY

月	火	水	木	金	土	日
節分	2相談・読書	3相談・読書	4相談・読書	5相談・読書	6相談・読書	1
委員会活動(最終) PTA地下道清掃 相談月間	3年学ぼうタイム 昔の遊び	読み語り1・2年、か PTA成人教育専門部会	3~6年5時間	1年3時間 2~6年弁当の日 入学説明会	富士市PTAのつどい	
9相談・読書	10相談・読書	11	12	相談・読書13	14	15
卒業を祝う会準備	全学年5時間 授業参観②1~3年③4~6年 ④本についてお話ししよう会 5・6年、保護者 昔の遊び PTAコサージュ作り(授業参観前)	建国記念日 ペット防災訓練AM	全学年4時間	2~6年4時間	ふれあいデー	
16相談・読書	17相談・読書	18相談・読書	19相談・読書	20相談・読書	21	22
5・6年5時間 モアレ検査予備日	4・6年5時間 5年飾りつけ準備 学校運営協議会V・ミスマ会議VI 昔の遊び	読み語り3・4年	3年5時間 5年卒業を祝う会準備 廃油回収日	卒業を祝う会③④ 弁当の日		
23 天皇誕生日	24相談・読書 昔の遊び 体育館貸出停止~4/7	25相談・読書 校納金引落日 かがやき吉原一中体験入級	26相談・読書 3年5時間	27相談・読書 3年吉原商店街見学 PTAコサージュ作り	28	3/1
2学級・読書	3モジュール	4読書	5モジュール	6モジュール	7	8
卒業式練習I PTA地下道清掃 PTA生活指導専門部会	昔の遊び 代表委員会	読み語り5・6年(最終)	全学年5時間 PTA現新総務会・理事会	2年4時間 卒業式練習II		

## ☆ 来年度へ向けてのお願い

先日配付した「転出予定調査(2回目)」について、現在分かる範囲でご記入ください。お忙しい中ですが、2月4日(水)までに、担任に提出してください。また、来年度も指定校を変更して、伝法小学校に就学を希望される方は、就学指定校変更の許可期限は1年間ですので、来年度も引き続き許可要件を満たしており、本校に就学を希望する場合は、改めて更新手続きをする必要があります。なるべく早く、富士市役所5階の学務課にてお願ひします。

## ☆ 「食」の大切さ

子どもは、毎日たくさんのエネルギーを消費し、食事を摂って補給しています。また、子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が大切になります。そんな子どもの食事に必要なものの一つとして重要なのが「おやつ」です。子どもは大人と比べて身体が小さいため、1回の食事量が限られています。しかし、子どもは遊びで身体を動かすことが多く、エネルギーを消費しやすくなります。そこで、3回の食事に加えて、おやつを食べることでエネルギーを補うことが必要になります。

おやつというと、甘いチョコレートやクッキーなどを想像するかもしれません、おにぎりや牛乳などもおやつとして、エネルギー補給の一助になります。ちなみに、1日に必要なエネルギー量は、小学生男子では1,400~2,200kcal、女子では1,400~2,000kcalとなり、その10~20%がおやつから摂るエネルギー量の目安になります。つまり、小学生では、おやつで約140~440kcalのエネルギーを摂取することになるわけです。

これからも、おいしいおやつを共有したり、食事を通して「健康」を考えたりしながら、親子で一緒に食事を楽しむことが大事です。

