



# 豊かな子

明るく、思いやりのある子

夢に向かって、自ら学ぶ子

身体を鍛え、最後までやりぬく子



## 「まとめる」、「つなぐ」後期後半

みなさん、あけましておめでとうございます。今日から、後期後半が始まりました。元気な顔に会えて、とても嬉しいです。さて、今年は午年です。馬は、力強く前へ前へと進む動物です。そして、走るだけでなく、ゴールに向かって真っすぐに進むことができます。でも、馬はスタートからいきなり全力で走り続けるわけではありません。歩いて、確かめて、力を貯めて、そして走り出します。この姿は、今日からの後期後半の生活にとても似ています。

**後期後半は、まとめの期間です。**これまでできるようになったこと、がんばってきたことを、しっかり確かめる期間です。勉強も運動も、友達との関わりも、

「自分は何ができるようになったか」、「もう少しがんばることは何か」

と、立ち止まって振り返ることが大切です。

振り返る視点として、ひあっしーが持つ6つの能力について、この1年間で、自分はどの程度、身に付けることができたか、考えてみるといいと思います。

例えば、「自分にきびしく、自律」の能力。

- 自分で決めたことは、最後までやり遂げる。
- 社会のルールを大切にし、自分の感情や行動をコントロールする。



どうですか、しっかり身に付いていますか。胸を張って、校長先生の方を見ている自信たっぷりの人がいる反面、伏し目がちで、自信なさげの人もたくさんいるようです。何事にもあきらめず、粘り強く、努力最後まで続けること。この力は、生きる力のたくましさを表す指標になります。あきらめてやめてしまえば、はい、そこまで。頑張ってねばり続ければ、粘っただけ、あなたはよりたくましく生きる力をゲットすることになるのです。



「認め合う仲間 自他の尊重」の能力はどうでしょうか。

- みんなの気持ちや考えを大事にする
- 自分の言葉や行動で人を傷つけない
- お友達を傷つけたり、迷惑をかけたり、邪魔をしたりしては、いけません。陰口や悪口、汚い言葉、授業中のおしゃべり、人の話を聞かないなどは、人を傷つけている行為なんです。「認め合う仲間の能力」を、しっかり高めないといけませんね。

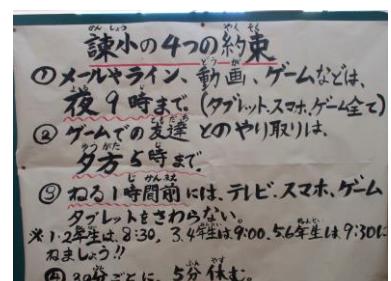
このように、6つのひあっしーの能力ごとに、自分の今の姿を振り返ってみると、「今自分ががんばるべきこと」がはっきりすると思いますよ。

そして後期後半は、ただの終わり、振り返るだけの期間ではありません。**4月から始まる次の学年へとつなげる期間でもあります。**今の学年で学ぶことを、きちんと身に付けてこそ、次の学年で、馬のように自信をもって前へ進むことができます。どうか、今日から3月まで期間は、

- ・一日一日を大切にすること
- ・できるようになった自分を認めること
- ・次の学年の自分を思い浮かべながら生活すること

を心において過ごしてください。

先生たちも、みなさんが気持ちよくまとめができ、そして新しいスタートが切れるよう、全力で応援していきます。 午年の今年、力を蓄え、しっかりまとめ、次の一步へ、そんな後期後半にしていきましょう。



# 食育とは何か？ 1/24～30 「全国学校給食週間」

小学校での食育は、子どもたちが**食に関する知識や技術を身につけ、健康的な生活を送るための基礎を築く**教育です。食育は、単に食事の作り方や栄養について学ぶだけでなく、食の文化やマナー、地域の食材の大切さを理解することも含まれます。子どもたちは、実際に料理することで、食材の選び方や調理法を体験し、食に対する興味を深めます。このような学びは、将来的に自分で健康的な食事を選ぶ力を育てるだけでなく、心身の成長を支える重要な要素となるでしょう。



小学校での食育は、子どもたちの成長に欠かせない要素です。成長期にある子どもたちは、**心身の発達に必要な栄養をしっかり摂取することが重要ですが**、食育を通じてその知識を学ぶことができます。具体的には、栄養バランスや食材の選び方、調理法を学ぶことで、自分に必要な食事を判断できる力が養われます。また、友達や家族と一緒に食事を楽しむことで、コミュニケーション能力や社会性も育まれるでしょう。さらに、地域の農業や食文化に触れることで、食に対する感謝の気持ちや環境への意識も高まります。食育は、単に健康を促進するだけでなく、子どもたちの情緒的な成長や人間関係の構築にも寄与し、将来の社会人としての基盤を築く重要な役割を果たします。

小学校での食育は、健康的な食生活を推進するための重要な取り組みです。子どもたちは成長期にあり、**適切な栄養を摂取することが心身の発達に欠かせません**。食育では、栄養のバランスや食材の選び方、調理法を学ぶことで、子どもたちが自ら健康的な食事を選ぶ力を育てます。例えば、料理実習



を通じて新鮮な野菜を使った料理を作る体験をすることで、食への興味が高まり、健康的な食習慣が身につきます。さらに、地域の食材や文化に触ることで、地産地消の意識も育まれ、環境への配慮も高まります。

このように、**食育は子どもたちの健康を支えるだけでなく、豊かな社会生活を送るための基盤を築く重要な役割を果たしています。**

←七草がゆ

(日本安全食料料理協会 HP より)

## 子どもの（ご家庭の）食生活チェック

### 【食事のバランス】

- ごはん、パン、麺などの主食は食べられているか。
- 肉、魚、卵、大豆製品などの主菜は含まれているか。
- 野菜、海藻類、きのこ類などの副菜は食べられているか。
- 牛乳・乳製品は摂れているか。  
果物は適度に摂れているか。
- 多様な食品をバランス良く食べているか（5つのグループを意識）。

### 【食べ方の習慣】

- 1日3食、決まった時間に食べているか。
- 食事の時間は十分にとっているか。  
よく噛んで食べているか（早食いでないか）。
- 食事中にテレビを見たり、おもちゃで遊んだりしていないか。
- 口に食べ物をためていないか、こぼさないか。
- 箸（またはスプーン・フォーク）を正しく使っているか。

### 【おやつ・飲み物】

- おやつは時間と量を決めているか（食事に影響しない範囲で）。
- お菓子やジュースの摂りすぎはないか。
- おやつは健康的なものを選んでいるか。

