



にこにこ しまねっこ



ゆめ なかま かがやき

小学校のプールで、3年ぶりの水泳学習

6月25日(水)から7月10日(木)までの期間、小学校のプールを使っての水泳学習を実施しました。きれいになったプールで水泳学習ができることを心待ちにしていた子ども達も多かったと思います。4年生以上の子ども達にとっては3年ぶりの小学校のプール。3年生以下の子ども達にとっては、初めて小学校のプールで行う水泳学習となりました。授業の様子を見ても、本当にのびのびと嬉しそうに泳いでいる姿が印象的でした。

ここ2年間は、鹿島の屋内プールまで移動する必要があったため、泳力をつけるのに十分な時間が確保できていませんでしたが、今年からは水泳学習に十分な時間を取ることが可能となりました。海に面した地域に住む子ども達ですので、自分の命を守ることができるように、しっかりと水慣れをしたり、泳力をつけたりしていきたいと考えています。



71日(70日)の1学期 大変お世話になりました。

1学期も残すところあとわずかとなりました。1年生は70日、2年生以上は71日の1学期。大きなけがや事故などもなく、無事終われそうで嬉しく思います。

今年の梅雨は6月下旬に明けるなど、夏の始まりが早くなり、厳しい暑さの日が続いています。桂島清掃は昨年度よりも半月ほど早めに行う等、行事の実施にあたっては児童の健康面に配慮しながら取り組んでまいりました。

2学期以降も、児童の健康面や地域とのかかわりなどに配慮しながら、様々な教育活動に取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。



4月 チェリー班顔合わせ



5月 1~4年 遠足(島根町総合運動公園)



5月 桂島清掃活動



7月 うみとなかよし

バランスのよい食事で体を元気に！

島根地区保小中 PTA 研修会

6月20日（金）の19時から本校のランチルームを会場として、島根地区保小中PTA研修会が行われました。今年度は、食のアトリエbene（ベーネ）代表の伊藤孝子さんを講師として招き、「今日からできる元気めし」という演題で講演と茹で置き野菜を使った朝ごはんづくりを紹介していただきました。

講演の中では、

- ①エネルギーのもとになる「炭水化物」を含んだ主食
- ②体をつくるのもとになる「たんぱく質」を含んだ主菜
- ③体の調子を整えるのもとになる「ビタミンやミネラル、食物繊維」

を含んだ副菜の3つのグループの食材を使ってバランスのよい食事の必要性についてお話がありました。これらのバランスがとれていないと、体脂肪がたまったり、体がつくられず疲れやすく病気をしやすくなったり、貧血になったりもするそうです。特にこどもの貧血については、脳細胞の成長に影響があり要注意との指摘がありました。

また、バランスのとれた食事がとれていないと、次のような症状が見られるというお話もありました。

- イライラしやすく癪癢もち
- 言葉の遅れ
- ぼんやりしている
- 集中力がない
- 周囲に無関心
- 落ち着きがない
- 些細なことで泣く

バランスのとれた食事を簡単に用意する方法として、「茹で置き野菜」の紹介がありました。キャベツ、人参、ほうれん草、もやし等、時間がある時に茹でておき、タッパーに入れて冷蔵庫で保存して朝食で使うというものです。

実演では、パンの上に茹で置き野菜とチーズをのせてトースターで焼く例を紹介していただきました（梶野PTA会長が代表でトーストづくりに挑戦されました）。トーストの他にも、茹で置き野菜を使ったみそ汁やスープの例も紹介していただき、会場も「これならできそう！」という雰囲気広がりました。

簡単に、バランスのよい食事を用意するための工夫を教えてください、大変参考になりました。子どもだけでなく、大人も元気であるために、バランスの良い食事に気を配っていく必要があることを理解することのできた有意義な研修会でした。

