



# 浜宮だより

平成24年11月号  
(2012年)  
NO. 336号

和歌山市立浜宮小学校

## たかが食べ物、されど食べ物

— 健全な成長を支える食の大切さ —

11月は学校開放月間です。この1ヶ月間、学校での授業をはじめ諸活動を公開します。詳しくは、別紙でご案内いたしますので、お時間がございましたら、ゆっくりと子どもたちの諸活動の様子や、学習環境をご覧ください。

さて、食欲の秋。いろんな食べ物おいしい時です。10月の給食献立表を何気なく見ていると、食材ににんじんが使われていない日がたった4日しかないことに気づきました。そして同時に母を思い出しました。実は、私は小学校低学年の頃まで、にんじんが食べず嫌いだったんです。学校の給食も、にんじんがある日は、居残りでにんじんとにらめっこの日が続いていました。

そんなある日、夕食がすんだ後、母がしてやったりという表情で「今日の卵焼き特別おいしかったやろ？」と私に尋ねたのです。私は、「うん、おいしかった。」という、「おいしいにんじん食べられてよかったなあ。」というのです。母は、私のにんじん嫌いをなくそうと、この日の卵焼きは、すりおろしたにんじんを卵と出汁に混ぜて焼いてくれたのだそうです。その後も、にんじんは姿を変えて食卓に現れました。私が気づかず食べていると、後でそっとタネ明かしをしてくれます。そしていつの間にか私のにんじん嫌いは治っていました。今日の給食の食材にもにんじんがあります。懐かしい思い出と共に母への感謝の気持ちでいただききたいと思います。

ところで、お子さんたちには、好き嫌いはありませんか。子どもたちの成長には、非常に大きなエネルギーを消費します。健やかな成長を支えるために、体を作るたんぱく質、エネルギーとなる炭水化物や脂質、体調を整えるビタミンやミネラル。これらがバランスよく摂り入れられることが必要です。

「私も好き嫌いがあるので子どもにも無理に食べさせない」という考えの人もいます。大人は、たとえ嫌いな食べ物を食べなくても他の食べ物で補えますし、体の成長は終わっていますから大量のエネルギーを急激に消費することはありません。ところが子どもは、体も知能も日一日とぐんぐん発達を続けている成長期のまっただ中です。そんな大事な時期に、自分の好きなものだけしか食べないとしたら成長に大きな偏りが出るのが当然です。

また、近年の子どもたちの生活や行動を見ていると「自分の気持ちを抑える」というセルフコントロールが十分に育っていないことに気づきます。自分の思い通りにならないと怒る、パニックになる、暴れるなどの行動が多くなっています。この原因は躰の変化だけでなく、偏った栄養素の摂取がホルモンバランスを壊した結果との研究報告も出ています。近年特にキレる少年たちによる事件が数多く発生し、社会問題となっています。調査によると、重大な犯罪を犯した少年たちの大部分が、自分の感情を自分でコントロールできず、すぐキレる状態であるといわれています。

たかが食べ物されど食べ物。好き嫌いをそのままにしておくのか、たとえ一時期親が苦労しても子どもたちに心身ともなった健やかな成長を保障するのか結論は明らかだと思います。どうかご家庭でも、子どもさんたちと「食」について話題をもつ機会をつくっていただきますよう、お願いいたします。

【校長 西端 幸信】

【11月の行事予定】「学校開放月間」の予定は別紙配布させていただきます。

1	木	学校安全の日 登校指導 セーフティネット 就学時健診>児童下校 13時 5年下校>15時半	14	水	クラブ活動
2	金	4年「元気な森の子」 Pコーラス	16	金	Pコーラス
3	土	文化の日	21	水	研究発表会>児童下校 13時 >2-3, 4-2, 6-3 児童下校 14時 30分
6	火	下校指導>毎週火曜日 安全点検ウィーク	22	木	歯科健診>2.4.6年
7	水	委員会活動 子どもセーフティガードリーダー来校 いじめなくそうデー	23	金	勤労感謝の日
9	金	Pコーラス	27	火	歯科健診>1.3.5年
11	日	日曜参観>2 限目(4年のみ 1.2 限目)・教育講演会>10:30~ 浜宮まつり>13:30~16:00	28	水	明和ブロック教員研修会 >全校児童下校 13時 30分
12	月	振替休業日	30	金	5年・6年「元気な森の子」

## 楽しかった遠足~“ビッグバン”へ行ってきました:3学年~



今日は、大阪の『ビッグバン』へ行きました。私が一番おもしろかったのは、ターザンと昭和30年代にタイムスリップするコーナーです。

昭和30年代にタイムスリップすると、たこやき屋さんがありました。たこやきをやいて、ひっくりかえすのがおもしろかったです。

ターザンは、2年生の時ちょっとだけやったことがあったので、こわがらずにできました。帰りは、ドラえもののビデオをみせてもらいました。~中略~今日は、ごくらくでした。(1組児童の作文より)

ビッグバンに着いて、広さと人の数におどろきました。

私たちは、まず、ゆうぐのとうで遊びました。ゆうぐのとうは、アスレチックでジャングルジムみたいでした。少しこわかったけど、がんばって登りました。一番上はけしきがきれいでした。雨でちょっとさんねんでした。~中略~おかしを食べた後に、きょうりゅうのところへ行きました。すごく大きくて、マチカネワニのおなかの中は、本物のワニのおなかの中のおどろきました。~中略~

遠足、とても楽しかったです。またいつか、家族でもビッグバンに行ってみたいです。(2組児童の作文より)

10月18日、えんそくに行きました。ビッグバンに一番に着きました。~中略~昭和30年代のでんわはかわっていました。たくさんあながあいていました。ミシンは音が「ギギギギギギ」となっていました。おんせん(銭湯かな?)に、女ゆと男ゆがありました。女ゆと男ゆの間のまどから、だれかのうでが「にゅ〜」と出てきました。私はびっくりしました。お友だちのうででした。ビッグバンは遊びがたくさんあって、すごくてのしかったです。(3組児童の作文より)

## 加太合宿の思い出 初めての宿泊体験:5年~

### ♪ 楽しかった加太合宿 ♪ 児童の作文より

私が、加太合宿で一番心に残ったことは、肝だめしとカレー作りです。カレー作りは3時ぐらいから始めました。私は野菜を切る係でした。じゃがいもとニンジンの皮をピーラーでむいて一口サイズに切りました。野菜とお肉をなべでこんで、カレー粉を入れてまぜました。ちょうどその時に、ご飯がたけました。私たちの班は一番最初にできました。

ふたをあけてみると、すごくおいしそうなカレーでした。順番にカレーを入れて、食べました。食べたしゅんかん、みんな「おいしい」と言いました。私も食べたら、すごくおいしかったです。家のカレーとはちょっとちがって、こったりしていました。~中略~

次は、肝だめしの用意をしました。こわすぎてずっと泣いていました。~中略~火薬庫に行って、湯川さんにすごくこわい話を聞いて、出発しました。~中略~歩いていたら後ろから2班が来たので、いっしょに行きました。女子がこわがっていたら、男子が「大丈夫!」って声をかけてきて、『いつもだったらやさしくないのに、やさしかったので、何か変でした』無事にゴールできたので「ホッ」としました。



力を合わせてカレー作り♪

