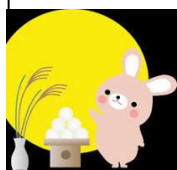


鳴滝小学校学校だより キャッチボール



今年のお月見は

9月25日

<http://www.wakayama-wky.ed.jp/narutaki/>

令和8（2026）年 10月号 TEL073-453-2315

今年も猛暑の中でスタートした2学期ですが、少しずつ朝晩は涼しくなり秋が近づいてきたように感じられます。

鳴滝小学校では、10月17日の運動会に向けての練習が始まっています。各学年、ダンスや団体競技、かけっこやリレーなどの練習に励んでいるところです。

当日は、日頃の子どもたちの練習の成果をご家族の皆様や地域の方々にも見ていただける良い機会になればと思っています。応援のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



9月8日、他校の栄養教諭の先生をお招きし、2～4年生に食育の授業をしていただきました。授業では食品を3色食品群（赤・黄・緑）に分類し、それぞれどのような働きがあるのかを学びました。

	赤	黄色	緑
食べ物	肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品、かいそう	ごはん、パン、めん、いも、あぶら、さとう	やさい、きのこ、くだもの
働き	体をつくる 血や筋肉、じょうぶな骨をつくり、体を成長させる働き	エネルギーのもとになる 元気いっぱい遊んだり、勉強したりと、体を動かす力を出す働き	体の調子を整える 病気やカゼから体を守ったり、お腹のおそうじをして、うんちを出したりする働き

子ども達は、食品の絵が描かれたカードをグループで相談しながら3色に色分けし、その働きについて学びました。日々の生活の中で欠かせない食事。その食べたもので体がつくられ、エネルギーを蓄え、調子を整えているのだと知ることができました。この学びを機会に、好き嫌いなくいろいろな食品をバランスよく食べられるようになることを願っています。



朝ごはんはタンパク質で、元気にすくすく！～成長を支える朝の食習慣～



子どもたちが毎日元気に登校し、健やかに学校生活を送る上で大切なのは朝ごはんです。朝ごはんは、寝ている間に休んでいた脳と身体のスイッチを入れ、体温を上げて1日をスタートさせ、授業中の集中力向上や、体育・休み時間の怪我予防にもつながります。また 体格の変化が著しい小学生の時期に、特に意識して摂りたい栄養素が「タンパク質」です。タンパク質は筋肉や骨、血液、皮膚、そして免疫物質をつくる重要な材料となります。成長ホルモンの分泌を促すためにも、毎日の食事から十分な量を確保することが欠かせません。小学生の1日に必要なタンパク質量は30～50gだそうです。食品例では卵1個からとれるタンパク質は約6gで、加熱するとその90%・生卵だと50%吸収します。朝は忙しく朝食の準備は大変ですが、「炭水化物+タンパク質」や「動物性と植物性」をダブルで取り入など工夫することで体に効率よく吸収され持続的なエネルギーに変わりますので、ぜひご家庭の朝ごはんのメニューを見直すきっかけにいただけたらと思います。

(10月の主な予定)

日	曜	行 事	日	曜	行 事
5	月	スクールカウンセラー来校日	16	金	運動会準備(3～6年)
7	水	いじめなくそうデー・委員会	17	土	運動会
8	木	語りの森	18	日	運動会予備日
9	金	視力検査(全学年)	19	月	運動会振替休業
12	月	スポーツの日	20	火	スマホ教室(5・6限)
13	火	運動会予行(1・2限)	28	水	研究授業3・4年
14	水	県学力調査(4年)	29	木	ALT・環境学習(6年)
15	木	県学力調査(5年)			

9月8日 食育 出前授業



9月15日 まことなるたきこども園との交流会



子ども達は、とても楽しく活動することができました。



～ 今後の予定 ～

(11月の予定) 2日(月) 秋の遠足(全校) 6日(金) 秋の遠足予備日
 9日(月) 環境学習(6年・つり体験) 午前中
 14日(土) ありがとう集会・土曜参観・教育講演会・もちつき大会
 16日(月) 振替休業
 20日(金) 森林教室(5・6年・緑育・有田川町)
 27日(金) 漢字博士試験
 29日(日) ふれあいまつり

(12月の予定) 10日(木)・11日(金) 修学旅行(6年・奈良/京都方面)
 24日(木) 2学期終業式

運動会に向けて、子どもたちは頑張っています。

地域の皆様、いつも子どもたちを温かく見守っていただき、ありがとうございます。