学校だより

なかのかみ

校訓
至誠
令和元年５月23日
第7号
海南市立中野上小学校

「こしょく」について考えてみましょう

先週、今週と体育の時間に、ペア学年で 20m シャトルランやソフトボール投げなどの体力テストを実施しています。どの子も去年よりいい記録を出そうとがんばっています。

もうすぐ、「食育月間」でもある 6 月になりますので、今回は「こしょく」について考えてみたいと思います。

「**孤食**」…家族と一緒に過ごしているにもかかわらず、一人で食事をすることです。食事はコミュニケーションの観点からも重要ですが、一人なので、「つまらない」「寂しい」という気持ちを抱えることもあり、疲れやすくなったり、イライラしたりすることが多いとされています。

「**個食**」…家族や友人と一緒に食事をしているが、それぞれ違う食べ物を食べていることです。食べているものが違うので、感想を言い合ったり、作った人の苦労を気遣ったりする心が育ちにくい可能性があります。

「**子食**」…子食とは、子どもだけで食事をすることを指す言葉です。偏食になりやすいほか、親子の絆を深めにくいともいわれています。

「**粉食**」…粉食とは、パンや麺類など小麦粉から作られたものばかり食べることを指す言葉です。柔らかい食べ物が多いため、噛まずに飲み込む癖が身に付いたり、食べ過ぎたりする可能性もあります。

「**小食**」…小食とは、ダイエットのために必要以上に食事量を制限することを指す言葉です。小食の子どもは体が丈夫になりにくく、無気力になる傾向があるとされています。

「**濃食**」…濃食とは、濃い味付けの食べ物ばかり食べることを指す言葉です。素材が持っている味や香りを感じることができないため、味覚が育ちにくくなる可能性があります。

「**固食**」…固食とは、同じものばかり食べることを指す言葉です。栄養バランスが偏るのはもちろんのこと、わがままで自己中心的な性格になる傾向があるとされています。

これらの食の問題点を解消するためには、「家族で一緒に食事をする日を決める」ことだと思います。毎日三食を一緒に食べることは難しいかも知れませんが、お子さんが一人きりで食事をしない状況を、少しでも多く作ってほしいと思います。

家族団欒が、何より美味しいスパイスになるのでないかと思います。

校長　中家敦司

心肺蘇生法及びAED講習

５月１５日（水）消防士による心肺蘇生法及び AED 講習を受講しました。

職員全員が、消防士さんの説明・実演のあと、職員が実際に心肺蘇生法と AED の使い方を実習しました。心肺蘇生法を行わなければならない状況の設定を、校門の前の道で血を流して倒れている場合とか、プールの授業中など、いろいろ変えながら行いました。

絵本、読み聞かせ

５月１６日（木）朝、全校集会で、チーム中小による読み聞かせを行いました。絵本「ひとりぼっちのアヒル」を全職員と学校司書（丹羽加枝先生）の全員でおこないました。

いもの苗植え

５月１６日（木）２限　１・２年生の生活科の単元で、中野上人権尊重推進委員会のみなさんにお手伝いをしていただきながら、サツマイモを植えました。

また、この時間、南野上小学校の児童も一緒にサツマイモを植えました。

５月１７日（金）遠足に行きました。

１・２年生は、沖野々スポーツ広場へ

３・４年生は、県立亀池公園へ

５・６年生は、紀伊風土記の丘へ

遺跡見学や火おこし，はにわ作りの体験を行いました。