



東原小キャラクター「かめっち」

## 校長室の窓から



座間市立東原小学校  
電話 253-3145

先日は、書き初め展にご来校いただき、ありがとうございました。学校では、インフルエンザやコロナや発熱による欠席者が多くなっていますが、進学・進級に向けて、前向きな気持ちで過ごせるに教育活動を進めていきたいと思えます。



### ～早寝 早起き 朝ごはん(野菜) 外遊び(東原小学校の保健目標)～

#### 朝ごはん(野菜)を食べよう！まずは野菜を知ろう！

ここ数年の学校評価アンケートの結果を見ると、朝ごはん(野菜)を食べている子どもたちがあまり多くないことがわかります。親としての自分を振り返ると、朝は慌ただしくて時間の余裕がなくて…大変でした。学校運営委員会で話題になったときにも、「保護者に余裕がないかもしれない」という声が出ていました。でも、心身ともに健康に過ごすために、バランスのとれた食事をとることは大切です。「親も野菜を食べよう」「野菜ジュースを飲むのもありだよ」という意見も出てきました。

#### 1日 350gの野菜をとろう！

今年度の保健委員会の子どもたちは、「野菜を知ろう！」をテーマに取り組んでいます。夏休みには、「1人1品野菜調べ」を課題にして校内で掲示しました。食べることへの呼びかけの前に、まずは野菜に興味をもってほしいという願いがあります。野菜について自分で調べたり、ご家庭で調理する前の野菜を見たり触れたり、一緒に料理したりする機会があるといいなと思います。「野菜を食べなさい。」と言うより効果があるのかもしれませんが、あさかぜ・こだま級では、畑でなすや大根などを育てて収穫したところ、食べられなかった野菜を食べれるようになった子がいたそうです。右上の写真が1日に必要な 350gの野菜です。給食の他に、朝食でも夕食でもかなり食べる必要があることがわかりました。



#### 給食の材料の「三色分け」で栄養バランスを知ろう！

給食の時間には、各クラスで給食の献立の食材を黄(エネルギーのもと)・赤(体をつくるもと)・緑(体の調子を整えるもと)の3つの栄養素に分ける取り組みをしています。食育の授業のときには、栄養素についての問いかけによく答えているので、毎日の積み重ねの大きさを感じます。「三色分けはわかっている」との声も聞かれます。次の段階として、三色バランスよく食べることに繋がたいです。

#### 苦手な食べ物もまずは一口から！クラスレクをしよう！

学校保健委員会のクラスの保健目標の振り返りでは、「苦手なものも一口ずつ食べることで食べられるようになった」とありました。一口でも食べることは大切です。みんなで遊ぶクラスレクを増やしたい」「週1回のレクをこれからも計画していく」などもありました。外遊びも進めていきたいです。