

子どもの やる気を 育てます！

わかくさ

令和7年 2月28日 No.589



祝！開校70周年



西東京市立谷戸小学校 校長 伊藤 正明

「食育のすすめ」

校長 伊藤 正明

健康が大切であることは当たり前です。健康を損なうと様々な困難が生じます。健康のための3原則は「食事」「睡眠」「運動」とも言われています。

さて、3原則の一つの食事については、バランスの良い食事が大切であることは、ほとんどの子どもたちが知識としては知っています。更に、「バランスの良い食事とは」と問われたら、多くの大人の皆様は、「赤・黄・緑の食品をバランス良く」や「主食・主菜・副菜を意識して」、「1日30品目」、「野菜は1日350g」等、バランスの良い食事に関連する言葉もすぐに頭に浮かぶのではないのでしょうか。

食育基本法が制定されて今年で20年になります。保護者の皆様は学生時代や社会生活の中でなど、食育に触れる様々な機会を通して、学んできたことでしょう。同時に、現在は食に関する情報を多様な方法で得ることができる時代となっています。

ではなぜ食育が必要なのでしょうか……。

食習慣の良し悪しは、その人の一生をも左右する習慣となるからだと私は理解しています。乱れた食習慣、すなわち偏った食事を繰り返すことは、不健康への道をまっしぐらに進んでいることになってしまいます。

学校では給食の時間（年間喫食約189回）を中心に行うとともに、授業等でも食育を行っています。家庭での喫食（年間約900回）時にも折に触れてお子さんに食事の大切さ等についてお話しいただいていることと存じます。

健康を支える適切な食習慣をみんなで大切にして、ウェルビーイングを向上させていきましょう。

3月の行事予定（★はスクールカウンセラーの来校日です。）

日	曜	朝	予定	時程	★
1	土		土曜学校公開 卒業コンサート(6年)	〈3〉	
2	日				
3	月		安全指導 委員会①①		
4	火	朝会		〈5〉	
5	水			〈5B〉	
6	木		方面別一斉下校(5校時終了後)	〈5〉	★
7	金		保護者会(56年)	〈5〉	
8	土				
9	日				
10	月		保護者会(34年)		
11	火	集会	保護者会(12年) アルティメット教室 (45年34h)		
12	水			〈5B〉	
13	木		たてわり班遊び(ありがとうの会)		★
14	金		卒業式準備(5年5h)		
15	土				
16	日				
17	月				
18	火				
19	水			〈5B〉	
20	木		春分の日		
21	金		給食終 大掃除(5h)	〈5B〉	
22	土				
23	日				
24	月		修了式 卒業式予行		
25	火		卒業式		
26	水		春季休業日始		
27～31 春季休業					

※今月は、予告なしで避難訓練があります。

3月の生活目標

「使ったものの後始末をきちんとしよう」

次に使うときや次の人が使いやすくするために必要なことです。学年末に次に使う人のことを考えて後始末をしていきましょう。環境を整えると落ち着いて生活ができることが増えていきます。

6年生

「やとっこレガシー」の活動紹介

卒業に向けて、お世話になった谷戸小へ恩返しをしています

遊具の色を塗り直しました。
遠くからでもよく目立つ♪



外履きゾーンのペンキを
きれいに塗って…。
みんなが分かるように！



ビオトープ周辺を整備
しました。



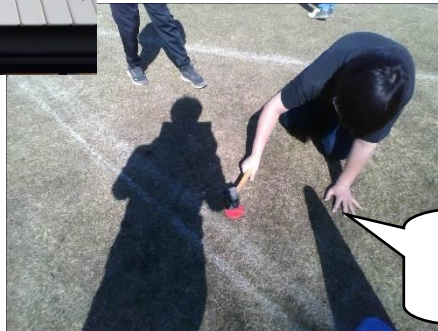
校内を隅々まで掃除
しました。



音楽室の鍵盤に「ドレミ」
を書き込んで…♪



ドッジボールコート
を造りました。



谷戸小といえば、「壁画」。
新たなレガシーを♪



平均台を塗り直したり、
マットを天日干ししたり、
体育館の整備もばっちり
です。



トイレののれんも作成中です。

