

5月給食だより



運動会の練習が始まりました。練習の元気な声が教室や校庭から聞こえてきます。日々、気温や湿度が上がってきて、少し疲れがたまってきている頃かもしれません。元気に過ごす秘訣として、まずは、一日のげんきのもとである「朝ごはん」を見直して体調を整えましょう。

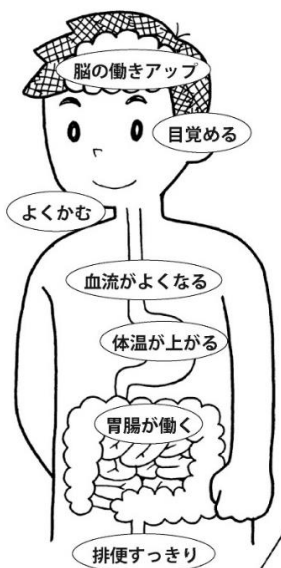


毎日常朝ごはんを 食べましょう!!

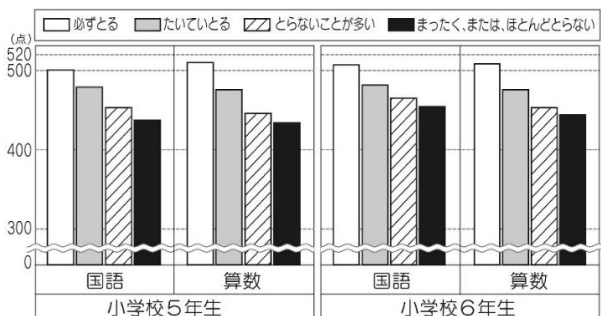
のために

☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



朝ごはんを食べるとテストの結果もよい!



※国立教育政策研究所教育課程研究センター「平成15年度小・中学校教育実態調査結果」より作成
このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるといふ人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。

● 田植え体験 ●



5月7日(金)田植えに最適な曇り空のもと「田植え体験」が行われました。地域のみなさまのご協力で、学校正門隣の田んぼをお借りしての田植え体験です。

田んぼの世話や精米の納品をしてくださる中嶋勇氣さんのご指導のもと、3・4年、2・5年、1・6年のグループごとの活動です。まずは、苗の持ち方、田んぼの中での歩き方など中嶋さんの説明を真剣に聞きます。田んぼでは足を取られながら、慎重に歩いたり、初めての田んぼの感触を楽しんだり、怖がっている低学年の子を高学年がサポートしたりする様子も見られました。

学校の隣の田んぼで収穫されるお米は、馬宮西小の給食で一年間使用するお米の3/4くらいをまかなうことができます。児童が自分たちが田植えをした田んぼを見ながら「稲が大きくなってきたね」「稲刈りはいつかな」「台風が来るけど大丈夫かな」など日々の生活の中で、農作物についての関心をもつことができる素晴らしい機会となったようです。



● グリンピースさやむき見学&さやの観察 ●

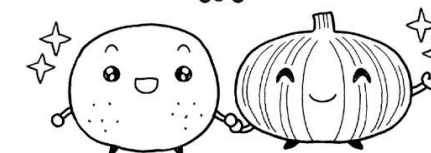
5月13日(木)2年生がグリンピースのさやむき見学&さやの観察を行いました。今年は子どもたちにさやむきをしてもらうことはできませんでしたが、さやをむく様子をテレビ画面に映してさやの中にグリンピースが並んでいる様子を見ました。事前に図書館司書の是枝先生から、関連の絵本の読み聞かせをしていただいたので「本と同じように並んでいるね」「7人兄弟だ!」など関心の高い様子うかがえました。



その後、さやむきをしたあとの「さや」を一人一人に配り、観察を行い「形・大きさ・匂い・手ざわり」を確認しました。給食でのグリンピースご飯が楽しみになる時間を過ごせたようです。(見学と観察の感想は放送室前の掲示板に貼っています)



ぼくたち 新 入 生



新じゃがいも 新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。

