

南小だより

学校教育目標 「心ゆたかに表現する子」

令和元年度
市原市立有秋南小学校
学校だより 第8号
令和元年10月15日

令和初の2学期が始まりました！

朝晩はめっきり寒くなり、秋を実感する季節となりました。

10月15日（火）から2学期が始まりました。今後もさまざまな行事が予定されています。お子様の健康管理に気をつけていただくとともに、御協力、御支援の程よろしくお願いたします。

南小風景1：ジェフ市原千葉ｽﾎﾟｰﾂ体験教室

9月25日（水）ジェフ市原千葉の「スポーツ体験教室」が行われました。天候に恵まれ、元気いっぱい活動できました。スポーツの楽しさだけでなく、仲間を思いやる大切さも学びました。



南小風景2：市原市小学校陸上競技大会

10月7日（月）にゼットオーオリプリスタジアムで小学校陸上競技大会が行われ、陸上部の代表選手が出場しました。練習の成果を発揮し、多くの自己ベスト更新を出すことができました。



☆入賞！ おめでとうございます。☆

◆市原市小学校陸上競技大会

【5年男子100m】 8位 田中 嘉人

◆市原市小中学校科学作品展

科学論文の部 【入選】 3年 田丸 七海 4年 茂木 まい
科学工夫作品の部 【入選】 5年 田中 優菜 6年 中村 謙介

◆特連ふれあいカレンダー原画作品

5年 佐野 叶里央

◆市原市立小中学校健歯コンクール

健歯の部 【入賞】 6年 小林 巧 6年 吉井 世南

◆市原市小中学校図工・美術展覧会

【金賞】 2年 久保田 千紜 4年 田中 悠登
6年 藤谷 春斗 6年 鈴木 千晴
【入選】 1年 壽 蒼空 1年 宮本 翔空 2年 佐藤 くるみ
3年 矢野 智也 3年 田丸 七海 4年 安藤 里桜
5年 安藤 ひなた 5年 岡田 秀斗 6年 出口 愛空





望ましい行動

朝食は毎日食べましょう

朝食をしっかり食べることは体を目覚めさせ、脳を活発に働かせるためにとても大切です。

栄養バランスのよい食事を取りましょう

健康なからだを維持したり、病気を予防するためにはバランスのよい食事が大切です。

食事は残さず食べましょう

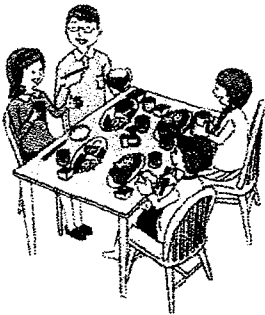
食事を残す主な理由は「嫌いなものがある」「量が多い」。食事を残さない習慣をつくることで食事の量や質が整うことが期待できます。

食事は楽しくおいしく食べましょう

家族がそろって食事を食べることはコミュニケーションをはかったり、食事マナーを学ぶ機会にもなります。

菓子類は量を決めて食べましょう

お菓子の食べすぎは肥満やむし歯につながったり食事のバランスを乱す原因にもなります。何かをしながらお菓子を食べ続けないように、食べる量や時間を決めて間食を楽しみましょう。



栄養が大切な理由

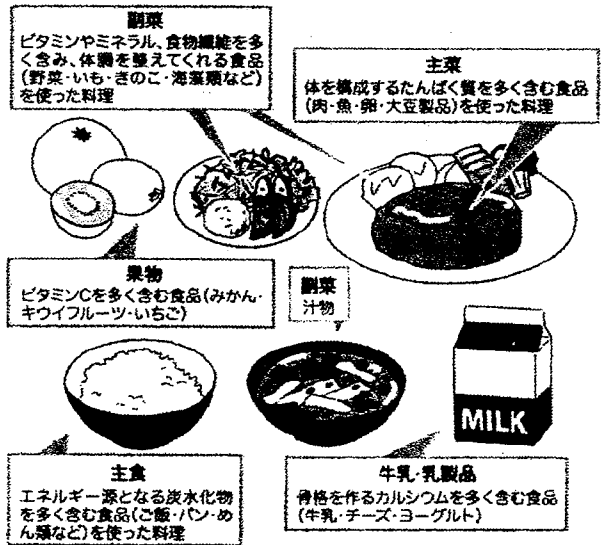
栄養にはそれぞれ役割があります

炭水化物 脳がエネルギー源として使えるのは炭水化物に含まれるブドウ糖だけです。ご飯、パン、めん類などに多く入っています。

たんぱく質 脳のやる気を引き出し、精神を安定させる働きがあります。肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品に多く入っています。

脂質 脳の働きを良くしたり、考える力をスムーズにし、記憶する力の材料になります。油脂類、肉、魚、牛乳・乳製品、ナッツなどに多く入っています。

栄養バランスのよい食事



よく噛むことの大切さ

最近よく噛まずに食べたり、かたいものよりやわらかいものを好む子供たちが増えていきます。よく噛んで食べることは、早食いや肥満を予防するだけでなく、歯の病気を予防したり、味覚の発達や脳の発達にも影響したり、言葉の発音がはっきりするなどの効用もあるといわれています。

「2」 食事

公益財団法人 日本学校保健会

「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」より

食事は、三食とも栄養素の過不足なく取ることが理想です。特に、「朝食の重要性」が注目されています。菓子類の食べ方や不健康なダイエットも食事に関わった問題です。

こんな心配が…

1日の生活リズムが整わない

朝食を欠食すると、栄養が不十分になり、午前中の脳や体も活発に動けません。昼食を食べ過ぎるなど、偏った食事習慣が身につくこととなります。

肥満やむし歯

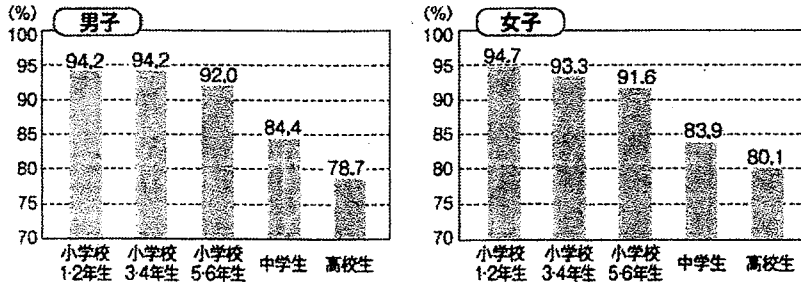
バランスの悪い食事、間食の食べ過ぎや何かをしながらの食べ続ける習慣は肥満やむし歯の原因になります。

骨密度への影響

骨密度が増え、骨が丈夫になるのは青年期までです。子どもの時の骨密度は、大人になった後の骨の健康と深く関連しています。

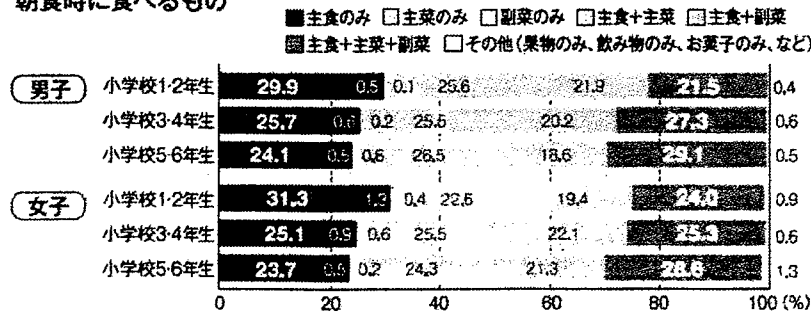
調査結果

朝食を毎日食べる人



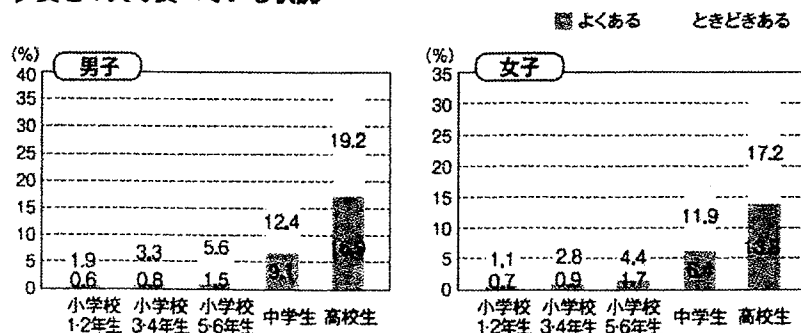
小学生に比べると中学生になると食べない人が増えていました。小学生の頃から朝食を習慣化することが大切です。

朝食時に食べるもの



主食のみの朝食が多く、栄養バランスの良い朝食を食べているのは全体の4分の1でした。1日のリズムを整える朝食でも主食+主菜+副菜を心がけましょう。

夕食を1人で食べている状況



夕食を1人で食べるものが「よくある」「ときどきある」は小学生で2~7%ですが、学年が進むにつれて多くなる傾向がありました。

11月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
マラソンについて 【校内コース（カレンダーの○日）】 学校敷地内 【校外コース（カレンダーの◎日）】 深城池・学校周り 【納会】 12月3日（火） 予備日4日（水）					11/1	2
3	4	5 マラソン○	6 マラソン○	7 マラソン○	8 マラソン○	9
文化の日	振替休日	マラソン開始 （校内コース） 集金引落日	代表委員会 午前3年生校外学 習（袖ヶ浦市） 午後4年生交流学 習（ゆうしゅう園）	PTA資源回 収	1・2年生昔遊 び（桜台倶楽 部）	
10	11 マラソン○	12 マラソン○	13 マラソン○	14 マラソン○	15 マラソン○	16
	読み聞かせ 全校5時間日課 集団下校	全校5時間日課 サッカー部壮行会	姉崎地区 サッカー大会	ALT	サッカー大会予備日	
17	18 マラソン◎	19 マラソン◎	20 マラソン◎	21 マラソン×	22 マラソン◎	23
	マラソン校外コ ース開始 読み聞かせ クラブ活動 （4～6年生）		いじめゼロ集会 委員会活動 PTA研修会	市教研 短縮4時間 日課	2年生町探検	勤労感 謝の日
24	25 マラソン◎	26 マラソン×	27 マラソン◎	28 マラソン◎	29 マラソン◎	30
	読み聞かせ ミニバス部壮行会 マラソン1・2 年試走	姉崎地区ミニバス 大会（青葉台小）	全校5時間日課 マラソン3～6年 試走	ALT 5・6年生薬物 乱用防止教室	4年生校外学習 （千葉市方面）	

*諸事情により、変更になる場合がありますのでご了承ください。

お知らせ1：体力づくりマラソン練習見守り（校外コース・試走・納会）にご協力をお願いします。

下記の期間及び時間にボランティアを募集します。可能な方は後日配布いたします「体力づくりマラソンボランティア募集について」の協力申込書でお知らせください。カレンダーの×日はマラソンを行いません。

ボランティア対象日

【校外コース（カレンダーの◎日 深城池・学校周り）】

11/18（月）～12/ 2（月） 集合9：45 見守り時間9：55～10：15

【試走】

1・2年生試走 11/25（月） 集合9：15 見守り時間9：25～ 9：45

3～6年生試走 11/27（水） 集合9：00 見守り時間9：15～10：30

【マラソン納会】

12/3（火） 予備日4日（水） 集合9：15 見守り時間9：25～11：30