



教育目標：ふるさと宝立の自然や人に学び たくましく生き抜く子の育成

## 子供の健やかな成長と皆の健康維持のために

校長 倉見 淳

子どもたちの健やかな成長や健康維持のために必要な要素が三つあります。「食事・睡眠・運動」です。急激に心身が成長する小学校、中学校期の子供たちには特に重要な要素となります。また、これらは互いが関連し合っていて、どれか一つを重視していてもいいわけではないようです。1月の震災により子供たちを取り巻く生活環境が大きく変化しています。子どもたちの食事、睡眠、運動の生活習慣も少なからず影響を受けているものと思います。

東日本大震災後の調査では、被災県の子供たちに肥満傾向のある児童が増えたとの報告があります。その誘因としては、仮設住宅が増え外遊びのスペースが減ったこと、仮設住宅での生活を含めた日常生活面での変化（画面を見る時間が増えた・通学時間が減った・睡眠時間が減った）があったこと、炭水化物の多い食生活への変化が見られたことなどが調査で報告されています。ただし、肥満傾向が見られた子どもたちがその後健康を害したり心身の成長に影響を与えたりしたという調査結果はありません。今、気を付けなければいけないことは、私たち奥能登も大地震で被災し大きく生活環境が変わっているなかで、「食事・睡眠・運動」を大切に生活に心がけることではないでしょうか。

ここでは、三要素の中で「食事」について焦点を当ててみます。健康と食事の関係について調べてみました。食事をするのは身体にエネルギーを取り入れるためです。エネルギー（カロリー）は、身体を動かしたり身体の機能を正常に働かせたりするために必要です。食べ物にはそれぞれ栄養素があります。エネルギーがとれる栄養素は、たんぱく質、脂質、炭水化物ですが、年代によって基準となるエネルギー量があります。ちなみに、学校給食では1、2年生の基準は「530kcal」、中学生は「830kcal」です。学校から毎月配付される学校給食献立表では、毎日のメニューの欄にエネルギー量も記載されていますので、保護者の皆様は改めてご覧になってみてください。

食事の大きな目的はエネルギーを取り入れることですが、食事のとり方として大切なことがあります。それは、「五大栄養素をバランスよくとる」ことです。五大栄養素とは、「たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル」を指します。これらは身体にとって大切な役割があります。エネルギーのもとになるのが、炭水化物、脂質。身体をつくるもとになるのが、たんぱく質、ミネラル。身体の調子を整えるのが、ビタミン、ミネラルです。「色々な食品を食べよう！」とよく耳にしますが、それは五大栄養素をバランスよくとることに繋がるからだそうです。

ご家庭では、日常の食卓で野菜が不足していることはないでしょうか。野菜の主な栄養素はビタミンとミネラルです。バランスよく栄養素をとるためには野菜の役割がとても大きいそうです。この野菜の1日に必要な量は、350g以上です。子供たちの健やかな成長に合わせ、我々大人を含めての健康保持のために、バランスよい食事に努めて参りましょう！



## ◇青潮祭 ～「SUN SMILE キラキラ輝けたからっ子」～ 全校児童生徒

11月2日（土），青潮祭を開催しました。今年度は，半日開催でした。当日は，仮設住宅にいらっしゃる地域の方々も大勢参加して下さいました。音楽祭では，前期課程の元気いっぱいの合唱や後期課程の生徒と保護者の方の合同合唱などもあり，素敵な歌声が会場に響き渡りました。また，表現祭では，前期ブロックの縦割り班ごとのダンスが格好良くもあり，かわいらしかったです。リズム感のある元気なダンスで会場を盛り上げてくれました。中期ブロックでは，地震の経験から学んだことを縦割り班ごとに寸劇にしました。クイズを組み込んだり，疑問を投げかけたりしながら，災害時にどう行動するのか，またどう備えておけばいいのか考えさせられました。後期ブロックの劇は，つらい時，苦しい時にどうやって乗り越えていくのか，二つの対照的な家庭の背景をもとに考えさせられた内容でした。迫真の演技で，参観された地域の方からも「さすがの演技力」と評価をいただきました。また，「子供たちから元気をもらった。」「少ない人数であることを感じさせないほどの内容だった。」などの感想もいただきました。ありがとうございました。

この日のために，休み時間や放課後に準備や練習を重ねて頑張ってきた児童生徒の皆さん，お疲れ様でした。そして，ありがとうございました。



前期課程合唱「ビリーブ」



保護者合唱 「いのちの理由」



後期課程合唱「明日へ」



ショートコント集

全員で完成させたモザイク画



合同合唱「明日はきっといい日になる」



後期ブロック  
「さよなら田中さん」



前期ブロック  
「明日に種をまこう 珠洲応援のダンスホール」



中期ブロック  
「24 分間テレビ  
～愛は宝立小中学校を救う～」

## ◇塩づくりに挑戦 5年生

11月6日(水),ふるさと珠洲科の学習で,奥能登塩田村の方を講師にお招きしました。珠洲の塩づくりの歴史や作り方,現在の塩田の状況,塩づくりに携わる方々の思いなどについてお話を聞きました。地震・豪雨と二重被災されても塩づくりを継承していくための努力や思いについて触れることができました。たくさんのボランティアの方々のお力もあり,少しずつ復旧に向けて取り組まれているそうです。また,実際に塩づくりもしました。今後は,珠洲の伝統ある塩づくりのために自分たちにできることはないか考えていきたいと思います。中野さん,ありがとうございました。



## ◇珠洲応援ダンスプロジェクトワークショップ 全校児童生徒

11月15日(金)に,ジャグリングで有名なホワイトアスパラガスの方が来校され,身体を使うワークショップを行いました。地域の方も参加しました。ジャグリングのボールを腕や頭にのせたり,全員で輪になって素早く隣の人へ渡したりしました。新聞紙を丸めて,手のひらにのせてバランスをとることも挑戦しました。簡単にみえて,なかなか難しく,何度も挑戦していました。ジャグリングもみせていただき,楽しいひとときを過ごすことができました。ありがとうございました。



## ◇器械運動交歓会 4年生

11月20日(水),飯田小学校で珠洲市内の4年生が集合し,器械運動交歓会が行われました。本校の4年生は,4人とも連続技の部に参加しました。この日に向けて,自分のマット運動の技の動画を振り返り,気になるところを直しながら練習してきました。本番では,練習の成果を発揮できたようです。また,これまでやったことのない技にも挑戦してきました。



## ◇食育プロジェクト「大豆プログラム」 1・2年生

11月21日(木),大阪から講師の方2名をお招きし,生活科の授業で,自分たちが育ててきた「大豆」について学習しました。大豆食品についてのビンゴでは大盛り上がり。また,大豆についてのクイズや大豆食品の試食など,楽しく学ぶことができました。大豆を育てるために使う水の量と牛肉になるまでに使う水の量の違いに驚きました。今後は,自分たちが育てた大豆を使って活動する予定です。



## ◇鳥獣戯画ミュージカル

### 「良寛さん」鑑賞 **3～9年生**

11月21日(木), 劇団鳥獣戯画のミュージカルの鑑賞をしました。5年生以上は, お話の最初に村の子供役として出演しました。その後は, お話の世界に引き込まれました。団員の方の表情や声の抑揚, 場面の移り変わり方など, 大変素晴らしく, 来年の青潮祭の参考になったのではないのでしょうか。子供たちも「楽しかった!」と口をそろえて感想を述べていました。大変貴重な機会をいただき, ありがとうございました。



村の子供も役として出演しました。

## ◇珠洲スピーチコンテスト

### 後期課程

11月22日(金), 緑丘中でスピーチコンテストが開かれました。本校からは, 7年生2名, 8年生, 9年生からそれぞれ1名が出場しました。練習を重ねて, 本番に臨みました。人前で, 英語のスピーチをすることは緊張すると思いますが, 練習してきたことや発表の経験は自分のためになります。この経験で, ひとまわり成長したことを思います。4名の皆さん, お疲れ様でした。

珠洲市 中学生  
英語スピーチコンテスト



## ◇金沢研修 **8年生**

総合的な学習の時間の一環として, 金沢まで研修に行ってきました。珠洲と金沢の違いを意識しながら市内をめぐりました。友だちと一緒にだとより楽しかったですね。



## 12月の行事予定



1	日	
2	月	振替休業日(11月30日分)
3	火	安全点検 県評価問題
4	水	期末テスト(後期課程) SDGs 合同学習会(3～5年生)
5	木	期末テスト(後期課程) 自学強化指定週間
6	金	避難訓練(火災) 薬物乱用防止講座(7～9年生)
7	土	
8	日	
9	月	読書ボランティア 人権集会
10	火	租税教室(8・9年生)
11	水	全校集会
12	木	SDGs 合同学習会(3～5年生)
13	金	薬物乱用防止講座(5年生)
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	ブロック集会
19	木	
20	金	スペリングコンテスト たからっ子検定
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	小中別集会・終業式
25	水	通知表渡し 冬季休業～1/7
26	木	
27	金	仕事納め
28	土	学校閉庁日
29	日	学校閉庁日
30	月	学校閉庁日
31	火	学校閉庁日

