

# 錦城の風

## いよいよ明日は卒業証書授与式です・・・

いよいよ今週末は卒業式です。今週に入ってから全校児童と職員で、6年生の最後の授業となる卒業式が、6年生にとってすばらしい思い出の式になるよう感謝の気持ちを込めて、一生懸命練習を積み重ねています。

そして、6年生の立派な姿を目に焼き付けようと、1～5年生の子どもたちが、6年生の行動に注目しています。そのような中、6年生は本当にすばらしい行動力を見せてくれていて、この頼りになる6年生が卒業することに、さみしさを感じています。

とにかく、6年生にとっては最後の授業となる卒業式を、6年生にとってよりよい思い出に残る式にすることで、中学校に向けてのエールにしたいと思っています。

## 加賀市のよりよい未来に向けて！

6年生が総合の学習で、加賀市のよりよい未来に向けて、プレゼンを作成し発表しました。4人グループで、テーマを決めて、加賀市の発展のために、加賀市のよいところと、課題を調べてまとめ、加賀市役所の方に聞いていただきました。子どもたちの調べる力、まとめる力、そして豊かな発想に感心するとともに、この子たちなら、大人になったときに加賀市のよりよい発展のために力を尽くしてくれると確信しました。

6年生のみなさん、加賀市のよりよい未来に向けて調べたことをまとめ、発表してくれて、ありがとうございました。今後の加賀市のよりよい未来を、共に築き上げていきましょう。



## すこやかな成長を願って・・・

6年生のために、栄養教諭が「皆さんのすこやかな成長を願って～能（脳）力を発揮する食事と生活～」というテーマで、パワーポイントの資料をもとにご指導くださいました。

子どもたちは、想像を大きく上回る作業行程に驚くと共に、これだけ気を付けてたくさんの手順で、おいしい給食ができあがっていることを知り、感謝の気持ちで給食を食べようと、改めて感じていました。

このお話とあわせて、勉強（運動）・栄養・睡眠の話もしてくださいました。今は、一番成長する大切な時期なので、ダイエットは絶対にしてはいけないことや、バランスよく栄養をとる必要があること、自分の力を発揮するための食事と生活、睡眠の話（眠りのゴールデンタイム）などについても、詳しく教えていただきました。

6年生のみなさん、これからも食事をバランスよく取り、しっかりと身体を成長させていてください。自分の身体を大切にすこやかに成長するために、ダイエットは絶対にしなくてくださいね。今後の、ますますの成長を願っています。

### 【子どもたちの感想】

- 中学校へ行ったら、部活があるのでバランスのよい食事をしたいです。
- 中学校に行っても、しっかり寝て、栄養をとって生活したいと思いました。私はあまり白ご飯を食べなかったけど、お話を聞いて、ご飯は大切なんだなあと思いました。中学校は、小学校より授業が長いから朝ご飯をしっかり食べて登校したいです。ありがとうございます。
- 骨そしょう症にならないために、カルシウムはしっかりとろうと思いました。私は、朝何も食べないときがあるので直そうと思いました。
- 自分が太るのは、ご飯の食べ過ぎではなくてお菓子の食べ過ぎだと初めて知りました。だから、ダイエットもしないようにしたほうがいいのも知りました。
- いつも、衛生面に気を付け、おいしい給食を作って下さりありがとうございました。今日のお話を聞いて、中学校に向けて改めてしっかり考えられました。1日の食べないといけないうちのご飯の量がおちゃわんに軽く4はいと知り、びっくりしました。記憶力を高めるには、ご飯、卵など食べると良いと知り、やってみようと思いました。
- 食べることはすごく大切なんだなとわかりました。ご飯を食べるとあとのエネルギーになるのでしっかり朝ご飯を食べたいです。鉄分もしっかりとりたいです。
- 私は、朝ご飯を少ししか食べてなかったけど、今日のお話を聞いて、朝ご飯は大事だと言うことがわかりました。おすすめ朝ご飯のピザ風トーストとコーンスープとみかんの組み合わせをがんばってみようと思いました。他にも、女の子は鉄分が大事というので、鉄分がとれる食べ物を食べようと思います。
- 骨そしょう症にならないように、カルシウムをたくさんとろうと思いました。ダイエットはまだしないほうがいいことを知りました。
- 先生のお話から、日常生活が整っていないため、体調が悪い日があったり日中何度も寝たり、お菓子を食べてご飯を食べられなくなったりしたので、これから日常生活を改めていきたいです。
- 朝ご飯を食べないことが何回もあり、その時体調が悪くなったことがあったので、朝ご飯が大切だということがこの体験とお話でわかったので、しっかり食べるようにします。

最後に・・・

☆頑張るみなさんを「食」から応援しています！

♥小学校で給食を食べられるのは、あと 5 回！  
\*先生と一緒に食事ができるのもあと少し..  
楽しい給食時間を過ごしてください。

♥お家の人と食卓を囲める時間もこれから少なくなります。  
\*いつも皆さんの健康を気遣ってくださるお家の方と時間の許す限り、一緒に食事をしましょう！