

# 今小通信

＜重点目標＞ 一人一人が、集団との関わりの中で、磨き合い高め合う子の育成  
～切磋琢磨・凡事徹底～

- 学校教育目標
- 自ら学びとる力を育てる
- ゆたかな情操を培う
- 忍耐力を養う
- たくましい身体を育てる

## お鍋の時期

校長 米田 昌

冬が来たり戻ったりをくり返す向寒の今金

日頃の給食においても、地場産の食材をメニューに取り入れていただいているほか、「牛丼の日」や「ふるさとの恵みとほほえみに感謝する日」など、学校での食育に対する本町のご支援に心より感謝申し上げます。

そこで、今回は、食に関わる話題をお話しさせていただきます。

ある学校での給食時間の出来事でした。何のメニューであったかは忘れてしましたが、一緒にテーブルについた1年生の箸が進みません。今まで口にしたことのないメニューだったのでしょうか。「口に入れてゆっくり何度も噛んでごらん。」と言いながら小さくしてあげました。もぐもぐと噛んでいると、「あま~い！」と言いながら笑顔に変わりました。

肉、魚、枝豆、キャベツ、パン、お米・・・。私たちが、日常口にしている食材には、よく噛むと甘味を感じるもののが沢山あります。しかし、時間に追われがちな生活の中で、子供達は、その食材の本当の味を感じないうちに胃袋に投入することもあるのではないかでしょうか。

三國清三シェフの講演で、次のような話を聞き、驚きました。

◆私たちの舌にある味を感じる「味蕾」は、8才頃から急速に発達し、12才頃でピークを迎える。その数は4万個ほど。それが、成人では8千~1万個までに減少する。小学生の時期は、その子の味覚に関する感性が養われる大切な時期なのである。

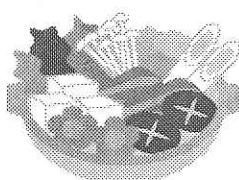
◆世界でも美食の国と呼ばれているイタリアやフランスでは、味覚によって人間形成が完成すると言われ、家庭でも学校でも味覚教育への関心がとても高い。「甘み」「酸っぱみ」「しおっぱみ」「苦み」という味覚に興味を持たせることにより、脳が刺激されるとともに、よく見る、よく聞く、よくさわる、よく味わう、よく匂うの五感が磨かれ、感性、いわゆる感受性が子供達に芽生えると考えられているからだ。日本は、「旨み」という味覚が加わるので、五つの味覚で感受性を育てることができる素晴らしい国なのである。

◆味覚教育では、子供が好む味覚だけを開花させではない。子供がいやがる「苦み」。この苦みを知らないと、自分の命を脅かすことにもなりかねない。日本では、海の人は、サンマの内臓をこっそり隠して苦みを教えた。山の人は、山菜の渋み、えぐみで苦みの味覚を開花させた。川の人は、鮎だとか川魚をそのまま焼いて苦みを教え、きちんとした味覚を自分の子どもや孫に伝えた。

さて、これから寒くなると、鍋料理の出番が多くなるのでしょうか。鍋料理は、色々な食材を煮込むことにより、豊かな味わいを楽しむことができますね。具材を順番に入れながらつゆの味の変化を感じてみたり、出来上がった鍋のつゆをすすって具材当てクイズをしたり、ゆっくり噛んで素材の味を確かめたり、楽しみながら鍋を囲むのはいかがでしょう。

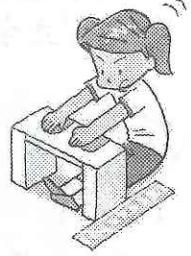
豊かな食材を持つ今金に住む子供達。

「味蕾」からも「未来」が広がるかもしれませんね。

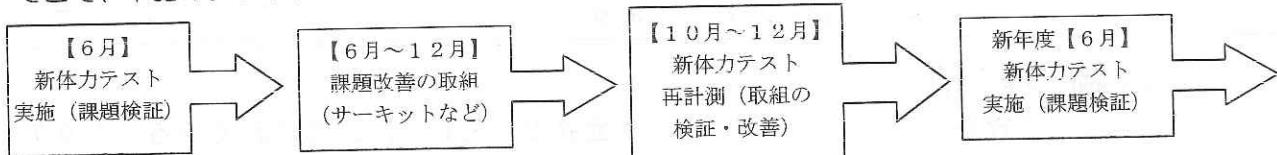


# 子どもたちの体力向上に向けて

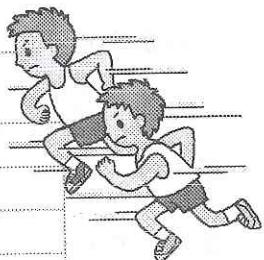
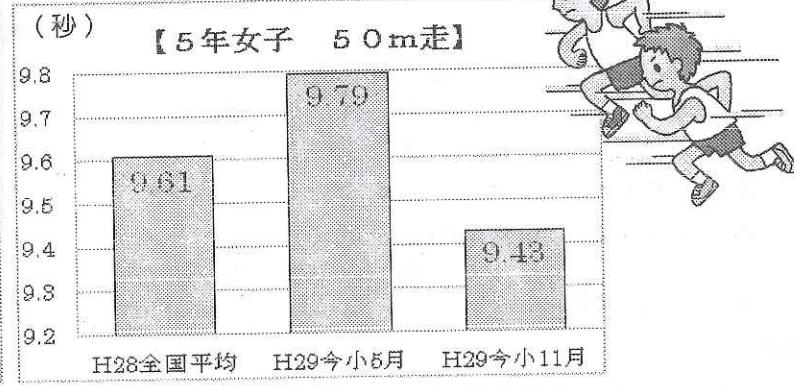
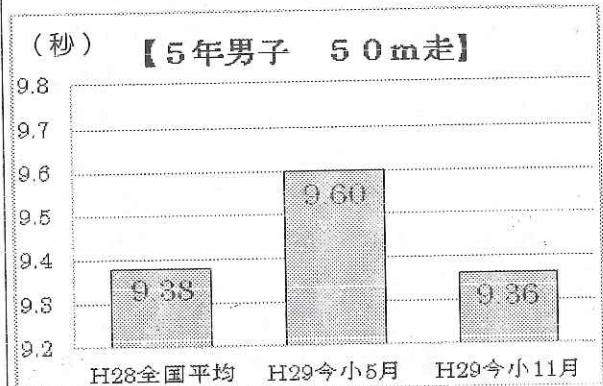
9月の日曜参観日に説明しましたように、今金小学校では新体力テストを全学年で全種目実施しています。ねらいは「児童一人ひとりのフィジカルリテラシーの育成」です。わかりやすく言うと、「自分の身体や体力、生活習慣をよく知り、よりよく生活できるようになろう」ということです。



そこで、下記のようなサイクルでねらいの実現を図っています。



下は5年生の体力向上の実現状況です。



グラフは集団（学年）としてのものですが、これらのデータを一人ひとりが自分の努力や成果を確かめる手立てとしても活用します。同じように、3・4年生も短距離走（50m走）を再計測し、確かな成長を確認できました。今後、1・2年生の跳躍力（立ち幅跳び）や6年生の筋力（握力）と持久力（20mシャトルラン）も再計測する予定ですので、折を見て子どもたちの努力の成果をご紹介したいと思います。

平成32年度から全国で全面実施される小学校の「新学習指導要領」（2030年に社会に出る児童生徒を育てるための基準）によると、「体の発育・発達には適切な運動、食事、休養及び睡眠が必要…」とあります。現行の学習指導要領では、「調和のとれた食事、適切な運動、休養及び睡眠…」となっているので、文言の順序から「適切な運動」がより重視される時代を考えることもできるでしょう。

今後も、家庭・地域と学校で連携して子どもたちのよりよい成長を支えましょう！

## 11月17日 「ふるさとの恵みとほほえみに感謝する日」

今金町内の生産者より提供していただいた食材を使った特別な給食を食べる「ふるさとの恵みとほほえみに感謝する日」。ふるさとの恵みに感謝して、生産者や給食センターの方など、様々なお客様と一緒にその特別な給食をいただきました。メニューは「おむすび」「ジャガイモの塩煮」「今金食材の具だくさん吳汁」です。

子どもたちは総合的な学習や生活科の時間に、ふるさとの自然や産業、農作物などについて学んでいます。そして、この特別給食の中には、それらの学びが凝縮されています。また、地域の方と一緒に食べて、ふるさとの恵みと、子どもたちを支える地域の愛情を感じることができる行事です。子どもたちも、大喜びでふるさとの味を楽しみました。ごちそうさまでした。

当日調理の協力をしてくださったPTAの皆様にも感謝いたします。



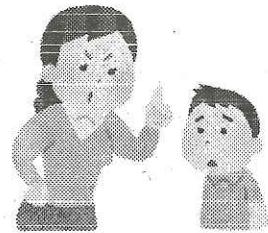
## 「ハッピー子育て」のススメ その4

今金小学校 特別支援CO 遠藤美由樹

いつも子どもたちを温かく、たっぷりの愛情で支えてくださっている今金小学校の保護者の皆様、どうもありがとうございます。「ハッピー子育て」も第4弾となりました。「先生、お便り見たよ。私もやってみたよ！」という保護者の皆様からの声に励まされております☆今日も子育てのヒントをこれまで私が研修で学んだこと、先生方や専門家に聞いてみたこと、関わったお父さんお母さんに教えていただいたことをもとにお伝えできればと思います。みんなでハッピーに子育てしましょう！！

今回のテーマは「脱！おこりんぼ」です。

子ども達の言動を見ていると「正しいことを教えない」「これは許せない」「なんでこうなんだ」と考えてしまい、それを全部注意しているうちに、いつも「おこりんぼ」なママ・パパになって反省…。ということはありませんか。怒りをコントロールできれば、怒るよりも「子どもの心に響く伝え方」を冷静に考え、見つけられるはずです。今日は怒らないコツをいくつか紹介したいと思います。

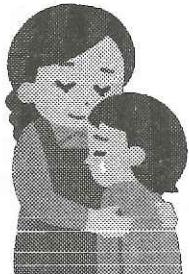


### 怒ってしまいそうな瞬間に

- ①3秒の思考停止 … 子どもに「こら！」「早く！」等と声を掛けそうになつたら3秒目をつぶり、考えること自体をやめて深呼吸してみましょう。
- ②10秒の立ち去り … トイレに行く、水を飲むなどちょっとその場から離れてみましょう。
- ③自分自身に「魔法の言葉」 … 「この子なりの理由がある」「ま、いっか」など自分に3回心の中で唱えてみましょう。自分に一番効果のある、「魔法の言葉」を見つけてみましょう。

### 予防策として

- ①シミュレーション … 「子どもが次にこれをやつたらこれを伝えよう！」と決めておきましょう。「自分だったらこう言われたい」と立場を置き換えるのも一つですね。  
(子どもの心になりきって！大人はみんな子どもでした☆)



- ②枠を広げる … 許せる範囲を広げてみましょう。

「全部食べなきゃだめ」→「3口食べたらオッケー」など、その子に合わせて見直すと、褒めてあげられる場面も増えます。

- ③写真や子どもからもらった手紙などを目のつくところに置く  
…子どもへの愛情、子どもの良さをいつでも忘れないために、とても効果的です

## 入選おめでとう！！

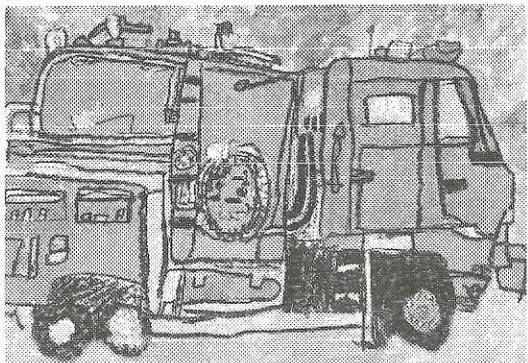
今金町小中学生絵画書道展

議会議長賞【絵画の部】2年 村井 宣太 君「今金しょうぼう車」

教育長賞【書道の部】6年 上野 翠音 さん「友情」

校長会長賞【絵画の部】4年 仁木 嶺太朗 君「ばくのランドセル」

【書道の部】6年 坪井 千佳 さん「友情」



村井 宣太君 「今金しょうぼう車」

税の書道展 優秀賞

6年 坪井 千佳 さん「納稅」

ひやまりサイクル工作コンクール

銀賞 4年 安藤 成 君 「パレーツオカリビアンのブラックホール号」

銅賞 5年 曰野 龍 君 「旧今金駅」

特別賞 6年 佐々木琉成 君 「天下丸」

記念賞 4年 仁木嶺太朗 君「ファイフ」

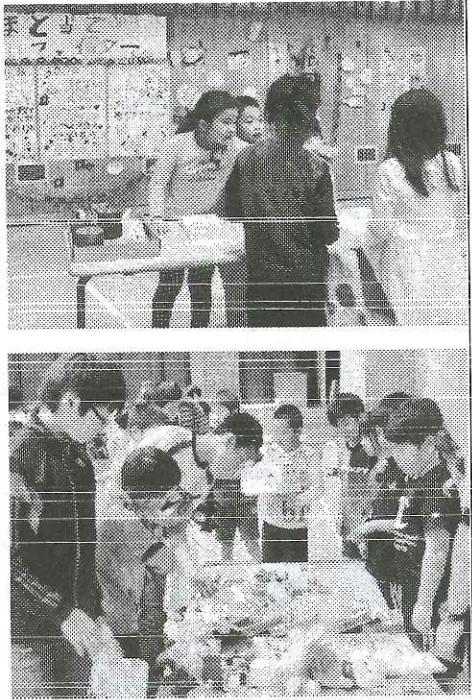
## 児童会バザー

11月24日(金)に児童会が運営する「児童会バザー」が開催されました。

各学年で話し合いを重ね、フリーマーケットやくじ引きなどのゲームを企画して行いました。この活動のねらいは、友達と協力し合うこと、物を大切にする心を育てること、募金を通して奉仕の心を育てることです。それらのねらいを達成させるべく、どの学年も一生懸命お店を運営しました。看板を持ってお客様を呼び込んだり、ゲームの仕方を丁寧に説明したり、商品を見栄え良く並べたり、それぞれの役割を果たしていました。

当日は、こども園や鈴木保育所の年長さんや公務補さん、給食センターの方も招待して行いました。年長さんには5、6年生がお世話係を務めました。

前半後半で店番を交代して、買い物も楽しみました。収益金の27870円は、今金町社会福祉協議会へ寄付させていただきます。保護者の皆様にはたくさんのお品物を出していただき、ありがとうございました。



## <12月の主な行事予定>

1	金	参観日(低) 町P連研究大会 18:30(今小)	16	土	STVラジオ収録(6年生)
2	土		17	日	
3	日		18	月	全校集会 クラブ
4	月	参観日(高) PTA広報部会 18:30	19	火	立ち止まり訓練
5	火	視力検査(低)	20	水	
6	水	視力検査(中) 6年生紙すき(午前)	21	木	ふれあい相談日 クリスマス読み聞かせ(業間)
7	木	CRT学力検査(国語) 視力検査(高)	22	金	午前授業(給食あり) 体育交流(5,6年) 大掃除(低)
8	金	CRT学力検査(算数) フッ化物洗口	23	土	天皇誕生日
9	土		24	日	
10	日		25	月	午前授業(給食なし)
11	月	委員会	26	火	午前授業(給食なし) 大掃除(高)
12	火	1.2年生交流学習 3,4h	27	水	終業式 あずまや発行
13	水	大きな絵色塗り(~15日) 6年生紙すき(午前)	28	木	冬休み学習会
14	木	ふれあい相談日	29	金	
15	金	フッ化物洗口	30	土	
			31	日	

### 町P連研究大会のお知らせ

期 日 12月1日(金) 18:30~20:20

会 場 今金小学校体育館

講 師 旭川赤十字病院 第一小児科部長 謙訪 清隆 氏

講演題 「ゲームやスマホなどが心身に与える影響」

～子供たちをリスクから守るために大人がすべきこと～

スマートフォンやゲームへの依存、脳の中で何がおきているのかなど、今金町の5、6年生を対象におこなったアンケートのデータも紹介しながら、お話しします。どなたでもご参加いただけますので、ぜひお越しください。

