

# ゆっくり芽をだせ 萬歳っ子

旭市立萬歳小学校  
学校だより No.12  
平成 29 年 9 月 27 日

## 天高く、馬肥ゆる秋

秋分を過ぎて季節はいよいよ仲秋。草むらにすだく虫の声にも、夕風にそよぐすすきの穂にも深まりゆく秋を感じます。秋は昔から「食欲の秋」とも言われ、涼しくなるこのころは夏ばてからの回復のため体が食べ物を欲しがることと、秋には、野山に海に、旬の食材が豊かにあることから、そう呼ばれるようになったようです。まさに「天高く、馬肥ゆる秋」は恵みの季節です。

本校はりっぱなランチルームを備え、栄養教諭が在籍する食育推進校でもあります。本校の食育について紹介します。

## 「栄養教諭」は「食育」推進のキーパーソン

食育とはその名のとおり「食に関する教育」のことです。食料の生産方法やバランスのよい摂取方法、食品の選び方、食卓や食器などの食環境を整える方法、さらに食に関する文化など、広い視野から食について教育することと説明されます。推進のために平成 17 年（2005）7 月、食育基本法が施行され、学校教育でも「食に関する指導」がいっそう重視されるようになりました。

そして学校で食育を推進するためのキーパーソンが栄養教諭です。栄養教諭は、食のスペシャリストである管理栄養士・栄養士と、教育の専門家である教師の資質を合わせ持つ新しい教育職です。子どもたちが将来にわたって健康に生活できるように、学校給食を活用して栄養や食事に関して指導教育することが役割です。「食に関する望ましい習慣や自己管理能力」を身に付けさせるとともに、他の教科、家庭、地域とも連携して食に関する啓発を行います。

本校の池田明日美栄養教諭は、ふだんは旭市第二給食センターで仕事をしています。食に関する学習や給食時、調理実習の時などに来校し、担任と協力して指導にあたっています。例えば「好き嫌いなく食べること」、「旬の献立や旭市の食材」、「よく咬むこと」など学年や時季に応じて指導をしています。



池田栄養教諭による指導

## まずは好き嫌いなく食べること

本校ではまず「給食を残さず食べること」から取り組んでいます。特に旭市の給食は栄養価も食材の種類や色どりそして調理方法もよく工夫されています。給食をきっかけにいろいろな食材に出会い、食生活を豊かにしてもらいたいと願います。

例えば先日「さんまの塩焼き」が出ました。今の子ども達には苦手な献立と思いきや、ほとんどの児童が皮まで残さず完食できました。また献立表を見ながら、この日は完食ができそうだという「完食の日」を決めて食缶を空にすることに取り組んでいる学級もあります。その日はほとんどの子が給食を完食するなど成果を上げています。他にも自分たちが育てた作物を使って自分たちで調理して食べる学習活動も展開されています。普段苦手な食材も自分で育て自分で調理することで、「食わず嫌い」が直ることはよくあることです。

## 「食」は他のいきものの命をいただき自分の「命」をつなぐこと

テレビでは毎日のように食の話題が取り上げられ、「グルメだ」「大食いだ」と食が一つの娯楽になっています。しかし、私たちが食べている食料は、米やイモなどの植物であれ、肉や魚であれ、命ある「生き物」です。それを「いただく」ことで私たちの体内で栄養となり、私たちの命をつないでくれる、「命の糧（かて）」となるのです。私たちの命が他の生き物の命に支えられていることに感謝をし、食料を大切にできる心情も育てていきたいと思えます。

萬歳小歳時記 9月12日～9月26日 実りの秋。さまざまな活動が充実しています。

9月14日(木) 3年生野外観察



3年生はまんざい自然公園へ野外観察に出かけました。ゲストティーチャーの齊藤敏一先生から生き物のことをたくさん教えていただき、自然がもっと好きになりました。

9月14日(木)～16日(土) 旭市通学合宿



千歳公民館を会場に2泊3日の通学合宿が行われ、萬歳小から9名が参加しました。他校の友達と寝食を共にしたり、もらい湯をしたりして、一回り成長したようです。

9月22日(木) 生活科 草木染め



2年生は生活科の学習で草木染めに挑戦しました。マリーゴールドや玉葱の皮で和紙やハンカチを染めました。自然素材がもたらすやさしい色合いに思わず歓声があがりました。

9月26日(火) 合同音楽練習



11月9日の音楽発表会に向けて4・5・6年生が練習に励んでいます。元中学校教諭、現在も音楽指導でご活躍されている新行内幸子先生にご指導をいただきました。

～ミニ特集 「生活習慣調査」から1～〈寝る子は育つ!〉

「寝る子は育つ」、よく知られた言葉ですが科学的に裏付けられています。子供の睡眠は、深くかつ長いことが特徴です。これは深いノンレム睡眠によって体を成長させ、浅いレム睡眠によって脳を発達させるためです。しかし最近、子供の睡眠時間が短くなっていることが問題になっています。特に後者の脳の発育に影響が出る可能性があるのだそうです。

深い眠りのノンレム睡眠は、寝始めの3時間に多く出現します。とくに寝始めの90分がもっとも深くなります。この3時間のうちに、成長ホルモンが分泌されるのです。成長ホルモンは読んで字のごとく、体を成長させるために必要なもの。子供の体、とくに骨を長くする働きがあります。これによって身長が伸びていき、それに伴って、内臓や筋肉もサイズが大きく成長していきます。

また子供の睡眠時間が減ると、忍耐ができない、ものごとに集中できない子どもになりやすいそうです。記憶力、思考力が減退し、授業も頭に入ってこなくなり、成績が落ちてしまうことになるそうです。

小学生にとって望ましい睡眠時間は、10～12時間とされています。6年生でもそんなに?と思われるかもしれませんが、高学年は成長期まったただの育ち盛り。だから少なくとも9時間は必要なのだそうです。ところが萬歳小児童の睡眠時間は右表1のとおり。実に69名(88%)の児童の睡眠時間が9時間に満たないことになります。就寝時刻や夕食後の過ごし方について家庭でも話題にしてみてください。

表1 萬歳小学校児童の睡眠時間 (調査は6月に実施)

睡眠時間 \ 学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
6～7時間未満	1	0	2	0	0	1
7～8時間未満	3	1	4	3	6	8
8～9時間未満	11	8	5	5	7	4
9時間以上	2	4	2	1	0	0

9月21日の第2回奉仕作業にはたくさんの皆様にご協力をいただきました。おかげで日頃は十分に手が届かない学校の隅々まですっかりきれいになりました。本当にありがとうございました。