札幌市立栄東小学校　since1975

栄東

学校だより１２号
令和８年１月１５日

〒007-0846 札幌市東区北46条東13丁目　TEL：753-2670　FAX：751-0269

体と心を強くする　ごはんのルール

養護教諭　髙橋　真理子

今年度の保健指導を昨年と同様、１年生「かぜ予防」２年生「元気が出る朝ごはん」３年生「歯口腔の健康」４年生「目の健康」５年生「睡眠」６年生「がん予防」という学年ごとのテーマで、２学期に各クラスの担任の先生の指導で行いました。そして２年生のテーマのごはんについては、昨年１１月の全校朝会で『体と心を強くする　ごはんのルール』という題で養護教諭から子どもたちにお話をしました。

体も心も６つの栄養素（たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維）からできていることを初めに説明した後、以下３つのルールを伝えました。（心は脳内の神経が働いて生み出されており、その神経は栄養素から作られている。）

ルールその①**『たんぱく質はローテーション』**　たんぱく質は体と心を作る栄養素である。（身体の主成分はほぼたんぱく質）体と心には様々な種類のたんぱく質が必要なため、肉、魚介、卵、大豆製品（豆腐、納豆等）などを毎食片手の平１杯分ローテーションして食べることが大切である。

ルールその②**『炭水化物は食べ順ラスト』**　炭水化物は体と心を動かすエネルギーの元になる栄養素である。糖質を多く含むため、ごはんの時の一番はじめに食べると血液中の糖の量（血糖値）の急な上がり下がりが生じて血管が傷つき、脳や心臓の病気までも引き起こしかねない。そうならないための対策が炭水化物は食べ順ラストである。さらにこれと併せて野菜などに含まれる食物繊維をごはんの一番はじめに食べることと、よく噛んで食べることにも血糖値の急な上がり下がりを抑える働きがあるので一緒に行うと良い。

ルールその③**『野菜や果物カラフルに』**　野菜や果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれており、それらは体と心の調子を良くする栄養素である。**ビタミン、ミネラル**は、三大栄養素（たんぱく質・炭水化物・脂質）の吸収に欠かせない他、カゼや病気にかかりにくくする、血液をサラサラにする、神経の働きを良くする等、体と心を守る働きがある。**食物繊維**はお腹の調子を良くするだけでなく、体に入った悪い物を外に排出して体の中をキレイにする働きがある。生野菜なら両手の平一杯分を茹でた野菜なら片手の平一杯分を毎食、そして果物なら片手の平に乗る分を一日一回、カラフルに食べると良い。（毎食、毎日は難しいこともあるのでできる範囲で。なお体と心の不調時は意識して摂ることをお勧めする。）

また**「栄養で人生は変わる」**（旭屋出版　管理栄養士　那須由紀子著）という書籍から、好き嫌いをする人としない人で性格や人生の様子が全く違ってくることや、子どもの頃に野菜が嫌いだったけれど我慢して食べているうちに美味しく食べられるようになった人のお話も紹介しました。（もちろん好き嫌いのない人の方がより良い人生の様子であったそうです。）

おうちの方からも折に触れて子どもたちに**『体と心を強くする　ごはんのルール』**についてお話ししていただけますと、子どもたちの生涯に渡る健康習慣につながってゆくものと思います。子どもたち、そしてご家族皆様の末永い健康を願っております。

スキーの持ち込み・持ち帰りは、平日のみ（８：１５～１６：４５）となりますのでご了承ください。
【スキー置き場】
１年生・つばさ…東玄関　　２・３・５年生…１階廊下
４年生…１階体育館への渡り廊下　　６年生…体育館ステージ

２月の行事予定		
1	日	
2	月	全校朝会
3	火	
4	水	ＡＬＴ
5	木	入学説明会・一日入学（２・３年４時間授業）
6	金	ＡＬＴ
7	土	
8	日	
9	月	委員会１２（１～３年４時間授業）
10	火	
11	水	建国記念の日
12	木	スキー学習（５・６年）　ＳＣ来校
13	金	ＡＬＴ
14	土	
15	日	
16	月	あいさつ週間（～２０日） 委員会１３（１～３年４時間授業）
17	火	委員長会議（中休み）
18	水	ALT
19	木	スキー学習（３・４年つばさ３～６年）
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	
25	水	ＡＬＴ（テレビ朝会）
26	木	いじめ防止対策委員会
27	金	６年生を送る会
28	土	

入学説明会・一日入学

来年度、入学するお子さんを対象にした入学説明会・一日入学を行います。そのため、２～３年生（つばさ学級の２～３年生も含みます。）は、４時間授業で給食を食べて下校します。１３：００下校となりますので、ご了承ください。

雪かきちょボラ・雪あそびチャレンジ

12 月に配付した「雪かきちょボラ・雪遊びチャレンジ」の取組は２月１５日までとなっています。締切まで１か月ほどありますので、進んで挑戦してほしいと思います。お子さんへのお声がけをお願いいたします。

冬の安全及びグラウンド使用について

▶グラウンドで遊ぶ場合は、スキーウエア上下・帽子・手袋を着用する。（スキー山は学習が終わるまで使えません。）
▶放課後は、軒下などの危険な場所を避け、安全に十分注意して遊ぶ。
▶道路わきの雪山には絶対に登らない。
▶路面が滑りやすくなっているので、安全を確認しながら歩く。
▶帰宅時刻を守る。
（１月、２月⇒午後４時３０分となっていますが、暗くなる前に帰る約束です。）

以上のように学校で指導しています。ご家庭でも確認をよろしくお願いします。

スキー学習（サッポロテイネ）2/１２(木)…５・６年生　2/１９(木)…３・４年生・つばさ

【１日の流れ】
８：００－　８：１５　児童登校　※通常より早い登校
８：３５－　８：４５　学校出発
９：２０－　９：３０　スキー場到着予定
１３：２５ -１３：３５　スキー場出発
１４：１０ -１４：２０　学校到着　下校
【持ち物】スキー用具・帽子・手袋・昼食・水筒・おしぼり・ゴミ袋・ハンカチ・ティッシュ
（必要に応じて：ゴーグル、替えの手袋・汗取りタオル・酔い止め・マスク等）
※シーズン券をもっている場合は、使用することができます。当日に持たせてください。
★中止の場合…昼食持参の上、通常授業。
→前日に学習用具を学校に置いて帰るので中止連絡は行いません。当日悪天候等により実施できない場合は延期または中止となります。