



令和元年10月31日  
学校だより 11月号  
NO.549  
杉並区立三谷小学校

## 隠し味は愛情

校長 加納 直樹

「あ～、給食が～!」

一人の男子児童が、このように叫んだのは、担任が学級閉鎖になることを伝えた瞬間だった。突如、インフルエンザが流行し始めた9月中旬、教室を回る途中で遭遇した一場面である。

授業を受けられない、友達と会えない、友達と遊べないこと以上に、給食を食べられないことを悲しむほど、三谷小の給食はおいしい。

平成30年の4月に、三谷小学校の給食はおいしいという評判を聞いて私は着任した。しかし、そのおいしさは、想像を超えていた。おいしさの謎を解くべく、日々給食をいただく中で気付いたことがある。

### 一、 食材の切り方がすごい

料理に合った、食材を生かす切り方をしている。包丁で切った方がよりおいしくなるという理由から、できるだけスライサーを使わず、包丁で切っている。そして、味がよくしみこむようにと、手間をかけて隠し包丁で切れ目を入れているときもある。

### 二、 味付けがすごい

決められた塩分量を守りつつ、味の深みを出すために、隠し味として一味唐辛子、生姜、からしを使うことがある。さらに、出汁を丁寧にとって旨みを引き出している。この他にも、食材の選び方、揚げ方、焼き方などどれをとっても素晴らしく、栄養士と調理員さんの見事な連携の中で、安全でおいしい給食が提供されている。

さらに、もう一つ大事な要素がある。

### 三、 愛情が深い

三谷小の給食には、子供たちへの愛情があふれている。

右の写真は運動会前日の給食である。

ご飯の上においしそうなおソースかつがのった「ソースかつ丼」。調理員さんたちが、子供たちの運動会での活躍を祈りながら、運動会で『勝つ』ようにと縁起を担いで全クラス分作ってくれた。

また、七夕の給食では野菜が星形に切られており、十五夜のお月見の日の給食は、お月様をイメージした黄色い月見団子の入ったスープと、芋名月にちなみ里芋を蒸したきぬかつぎを食べて、季節を感じる。都民の日の翌日には東京の郷土料理と言える「深川めし」。豚汁に使う野菜も東京産のものを使っていた。さらにこの日の飲み物は「東京牛乳」。まさに東京献立である。

4年生が国語で「ごんぎつね」を学習するころに合わせて「栗五目おこわ」が提供される。

常に子供たちのことを想う、この愛情が隠し味となり、三谷小の給食を一層おいしくしている。

すべての教育活動の根底に、何よりも愛情が必要であることを、給食を通して実感している。

東京献立



運動会 かつ丼



# 「東京都児童・生徒体力・運動能力調査結果」

教諭 米澤 千尋

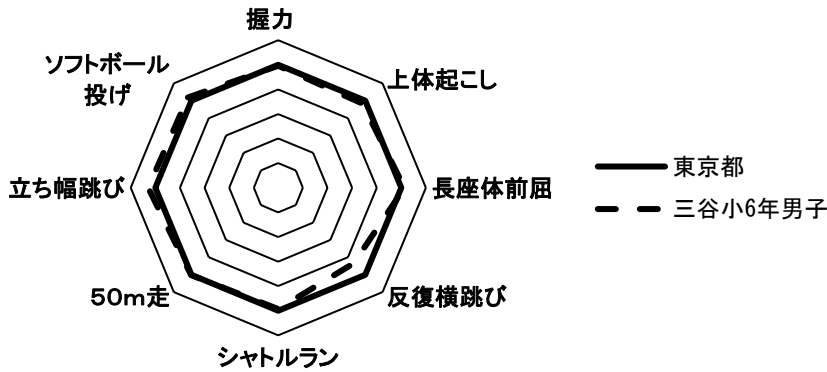
5月の健康教育デーに、保護者の皆様にご協力いただき、体力調査を行いました。子供たちの体力・運動能力の状況を調査しています。その結果を受けて、子供たちの体力・運動能力の更なる向上のために、指導方法を工夫していきます。

体力調査の種目は、① 握力（筋力） ② 上体起こし（筋力・筋持久力） ③ 長座体前屈（柔軟性） ④ 反復横跳び（敏捷性） ⑤ 20mシャトルラン（全身持久力） ⑥ 50m走 ⑦ 立ち幅跳び（筋パワー） ⑧ ソフトボール投げの8種目になります。

下のグラフは、今年度の調査結果において、東京都の小学校の平均を「50」とし、本校6年生について各種目の結果と比較したものです。50を下回っているものは都平均より低く、50より上回っているものは都平均より高いものとなります。

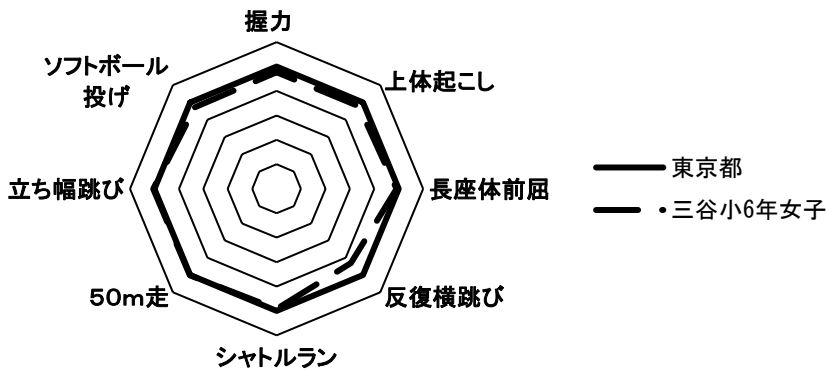
令和元年東京都児童体力・運動能力調査東京都と三谷小学校（6年）の比較（全8種目）

## 6年男子



6年男子では、長座体前屈、50m走、立ち幅跳び、ソフトボールで平均値を上回りました。その他の種目は、東京都の平均を若干下回っています。特に反復横跳びなど巧みな動きを必要とする運動が苦手な傾向にあります。直線的な動きの運動だけではなく、鬼ごっこや長なわ跳び、サッカー、バスケットボールなど、急な方向転換や巧みな動きが必要な遊びやスポーツを行っていく必要があります。

## 6年女子



6年女子では、50m走、立ち幅跳びで東京都の平均を上回っています。長座体前屈、20mシャトルランはほぼ平均値です。男子同様50m走、反復横跳びの他に、握力、上体起こしが東京都の平均を下回っています。学校ではのぼり棒や雲梯、鉄棒での運動を行う中で握力を高めています。野球のボールやソフトボールを投げたり、重いものを持ち上げたりすることでも、握力が高まります。

学校では児童の体力向上のために以下のことに重点をおいて活動をすすめていきます。

### ○体育・保健授業の改善

学校の体育学習で様々な運動の行い方や楽しみ方を学習します。児童の運動を促す常時活動を取り入れたり、専門家による実技指導を行ったりしています。体育学習で学んだことを日常でも生かすことができるようにしていきたいと考えています。

### ○運動の日常化

体育の授業だけでは、運動量が足りません。1日40分から60分が運動の目安です。本校では地域の方のご協力のもと朝遊びを行っています。朝の運動タイムや休み時間にも校庭に出て遊びを通して運動を行うことを奨励しています。また、長なわ跳びや持久走の記録会を目標として多くの児童が運動に取り組んでいます。ご家庭でも休日や放課後に一緒に遊んだり運動したりすることにより、子供たちの運動への意欲や体力も高まります。

## 長なわ跳びの取り組み

朝の運動タイムを利用して長なわに取り組んでいます。今年度は1学期に、校内長なわ跳び記録会を行いました。8の字跳び5分間の回数で競います。今年度は、各学級、休み時間などを利用し、一生懸命練習を行っていました。1年生は初めてのことなので、初めは動いているなわの中に入れなかったり、跳ぶタイミングが分からなかったりしていたのですが、練習を重ねる度に上達し、タイミング良く跳べるようになってきました。6年生は、連合運動会でも長なわ跳びの記録会があるので、クラスの記録を更新できるように、跳び方や順番、なわの回し方などを研究し、練習を重ねました。また、杉並区で開催される「長縄グランプリ 2019」に、今年度は6チームが参加しました。他の学校とも記録を競うことができる良い機会に、少しでも各チームの自己記録を更新できるよう、休み時間を利用して練習に励みました。結果は右表の通りです。

杉並区立三谷小学校 令和元年度 長なわ跳び 記録表							
学年×100回以上をめざせ!							
	三谷小 最高記録	1組		2組		3組	
		1学期 5月	2学期 10月	1学期 5月	2学期 10月	1学期 5月	2学期 10月
1年	254(H30)	52	105	19	62	10	42
2年	311(H30)	169	256	151	394	205	290
3年	486(H30)	158	179	220	246	179	265
4年	578(H30)	194	254	437	433	339	335
5年	561(H30)	401	366	295	457	386	620
6年	651(H29)	490	525	477	407	393	472
たてわり	2494(H30)	1464	1685	1599	1999	1512	2024

## 長縄グランプリ 2019

1年	107回
2年	420回
3年	401回
4年	401回
5年	589回
6年	578回

2学期は、10月28日に今年度二回目の記録会を行いました。長なわ跳びは、素早い動きや巧みな動きの質を高める効果があります。また、全員の気持ちが一つになって練習をしないとなかなか回数が伸びません。そういった意味では、クラスの結束を高める良い機会です。それぞれの目標に向かって取り組みました。

## 三谷小学校では、地域の様々な学校や団体、幼稚園や保育園と連携した取組を行っています。

### ワセダクラブとの交流

三谷小学校では、体育の授業にラグビーを取り入れています。4年生以上がワセダクラブの方からラグビーの簡単なルールやボールの扱い方を教わります。

授業を通して、子供たちはラグビーの魅力や思い切り体を動かす楽しさ、みんなで協力することの大切さを学ぶことができます。



### 幼稚園や保育園との連携

三谷小学校では、1・2年生を中心に近隣の幼稚園や保育園と交流をしています。

7月には、2年生が、ココファンナーサリー桃井の子供たちと交流しました。ミニトマトを育てていた畑を保育園児に案内した後、教室で野菜のクイズをしたり、一緒に歌を歌ったりしました。9月には、1年生が、上井草保育園とココファンナーサリー桃井の子供たちと一緒に、「早寝早起き朝ごはん」について学びました。

幼稚園や年下の子供たちを案内したり、手伝ったりする体験が、子供たちにとって小学生としての自覚をもつよい機会になっています。

### 杉並工業高校との交流

7月の土曜授業にて、5・6年が杉並工業高校との交流授業を行いました。

5年生は、杉並工業高校の生徒から「プログラミング」について教わりました。パソコンに行いたい指示を入力すると、LEDライトがついたり消えたり、点滅したりします。

子供たちは楽しみながらプログラミングについて学ぶことができました。

6年生は、杉並工業高校に行き、ホイッスルやキャンドル、校歌の流れる電子オルゴールといったものづくりを体験しました。はんだごてなどの道具を上手に使いこなし、素敵な作品を完成させることができました。



# 11月の学校行事

※( )の中の数字は、学年を表しています。

日	曜	朝会他 集会他	行 事
1	金	安全指導	第2回ICT公開授業 安全指導日
2	土		
3	日		文化の日
4	月		振替休日
5	火	読み聞かせ 朝読書	委員会活動11月 避難訓練(起震車訓練※3年のみ) 月曜時間割③ 音楽会特別時間割始(体育館原則使用禁止)
6	水	水曜時程	ラグビー(6-3)
7	木	児童集会	
8	金	運動タイム	移動教室前検診(6) 幼小交流(1) SC
9	土		
10	日		
11	月	児童朝会 学級・学年	弓ヶ浜移動教室(6)
12	火	読み聞かせ 朝読書	弓ヶ浜移動教室(6)
13	水	水曜時程	弓ヶ浜移動教室(6)
14	木	言葉の学習	歯科検診(2・4・5)
15	金	外遊び 短縮時程	マナー給食(6) SC
16	土		
17	日		
18	月	児童朝会	理科出前授業(5)3~6校時 都巡回相談 給食費引き落とし日
19	火	読み聞かせ 朝読書	生活科見学(1)
20	水	水曜時程	マナー給食(6)
21	木	音楽朝会	音楽会リハーサル 忍野村役場来校(5)5~6校時 マナー給食(6)
22	金	学級裁量	音楽会(児童鑑賞日) SC
23	土	学級裁量	勤労感謝の日 第7回土曜授業 音楽会(保護者鑑賞日) 弁当給食
24	日		
25	月		振替休業日
26	火	読み聞かせ 朝読書 短縮時程	クラブ活動⑥
27	水	水曜時程	校内研究授業⑤
28	木	児童集会	交流給食 歯科検診(1・3・6) SC
29	金	外遊び	区連合音楽会(5)
30	土		

SC…スクールカウンセラー来校日

# 11月の生活目標

○外に出て元気に遊びましょう。

校庭の木々が色づき、銀杏の木から、ぎんなんが落ちる季節となりました。毎年恒例となっている、子供たちによるぎんなん拾いが10月21日から始まっています。また、気温が下がり、子供たちの服装が長袖に変わり、上着を着ている子が増えてきました。生活の中で秋の訪れを感じます。学習をするのにも運動をするのにも、大変気持ちのよい季節です。

11月の生活目標は「外に出て元気に遊びましょう」です。お子さんは、休み時間にどんなことをして過ごしているのでしょうか。「外に出て遊ぶこと」により、しっかり体を動かし、病気に対する抵抗力も上がります。また、外に出て「風が冷たくなってきたな」「葉の色が変わってきたな」「おもしろい形の雲があるな」など、自然を感じるだけでも、五感が刺激され脳が活性化されます。さらに、昼間に太陽光を浴びることで、夜に「メラトニン」という自然と眠くなるホルモンの分泌量が増え、寝つきがよくなります。子供たちの成長の助けになることがたくさんあります。休み時間に校庭に出てみると、他学年の友達との交流があったり、トラブルが起きて自分たちで解決しようとしていたり、いろいろな場面に出会います。相手に合わせたコミュニケーションのしかたを考えたり、ルールや礼儀を学んだりする機会にもなっているのです。楽しく遊ぶことで、気持ちをすっきりさせ、次の学習にも「よし、がんばるぞ」と前向きに取り組めるとよいですね。

これからの時期は、例年、カーディガンやトレーナー、上着の忘れ物が増えていきます。遊んでいる最中や体育の時間に脱いで置き忘れてしまうことが多いですが、教室でも、ロッカーに何枚もたまっている子もいます。毎日持ち帰ってきているかどうか、ご家庭でも気にかけていただけると助かります。ご協力をお願いします。

## 学校運営協議会

11月23日(土) 12:15~13:15

議題：学校評価について

