



桃井第一小学校  
(3390)3178(代)

No. 6 9 4

令和 6 年 1 2 月 号

## 「よく動き よく食べ よく眠る」

校長 高橋 浩平

早いもので今年も残りあと1ヶ月となりました。11月の学校公開では、多くの保護者の皆様にご参観いただきました。水、木の学校公開では、平日にもかかわらず多くの方においでいただき、ありがとうございました。

さて、先日、区の食育リーダー研修会に参加し、管理栄養士の先生のお話を伺ってきました。そこで、「子どもにとっての適切な食事」というスライドで、以下のようなことが記されていました。

子どもたちの健康や成長を第一優先する①必要なエネルギー量の確保(欠食しない・補食の重要性)②必要なエネルギー源となる栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質)③成長に欠かせないビタミン・ミネラル(カルシウム・鉄)④スポーツフードやサプリメントの活用には注意。

特に印象に残ったのは、「エネルギーバランスがとれていないと、からだ・心・成長、さまざまなところに影響が出る」ということです。一日のエネルギー消費量と食事からのエネルギー摂取量のバランスがとれていることが重要ということです。その意味では、学校給食の役割は大きいです。今は強制的に食べさせるというような指導は全くありませんが、「自分が食べられる量だけ食べる」ということで、極端に食べる量を減らしている子どもを見ると、心配もしてしまいます。給食は、一日の活動を考えて、それに見合うエネルギー摂取量を考慮して、量が決められています。講師の先生のお話の中にも、「自由意思によるお増やし／お減らしは、配食量とエネルギー摂取量に影響を及ぼし、エネルギー摂取量が1食あたりの推定エネルギー必要量から逸脱する要因になる」という指摘がされていました。「苦手な物でも少しは口にしてみようね」と先生方がいうのは、そういう意味合いもあります。

本校は「からだ力の向上」の取組を進めて16年目になりますが、この「からだ力」は「運動能力だけではなく、運動の日常化や望ましい生活習慣、食生活について考える、総合的な力」と言っています。「運動」「生活」「食」の3つの分野です。私は今回の研修に参加して、改めて「食」の大切さを認識しました。「食」を充実することも「からだ力」向上には欠かせない、ということです。

考えてみれば昭和の時代の子どもたちは、「一日、目一杯活動して、たくさん食事をして、ぐっすり眠る」というのが一般的ではなかったかと思います。活動するから、おなかもすいて食べるし、疲れるからぐっすり眠れる、ということです。これは違う角度から見れば、「ぐっすり眠れるから目一杯活動できる、たくさん食べるから目一杯活動できる」ということでもありません。講師の先生のお話を聞きながら、「よく動き、よく食べ、よく眠る」が理想の形だなあ、と改めて思ったのですが、皆さんはどう思われますか。

今年度最後の桃一まつりの実行委員会が11月20日に行われました。PTAのまつり委員さんの負担が大きいので、ここで一区切りつける、ということも思いとしてありましたが、委員会の中で、「いったんなくしてしまうと二度とできない」「負担が大きいなら、負担を減らしていく」「PTAが大変なら地域も応援する」というご意見を多数いただき、「PTAの負担をできるだけ減らす」「仕事を精選していく」という方向で、来年度の実施を検討するということになりました。様々なご意見もあるかと思いますが、運営する側も含めて、参加者がみんな「しあわせ」になれる桃一まつりができたらなあ、と考えております。ご支援ご協力のほどよろしくお願いいたします。



# ももいち教室ってどんなところ？



西校舎の2階にある「ももいち教室」は特別支援教室です。「ももいち教室」は何をすることでか、ご存じですか。「ももいち教室」は、少人数での活動を通して、一人ひとりの子供が、安心して学校生活を送れるようにしたり、自分に適した学習方法を見つけたりするところです。苦手なことをできるようにする、という観点からだけではなく、どうすればできるか、周りの環境調整をどのようにすればいいのかなどを考え、学級での支援につなげられるようにしています。

自分の考えを伝えることが苦手な児童に対しては、発言の練習を積み重ねるだけではなく、事前にどのような準備をすればよいのか、どのような質問なら答えやすいのかなど、個性に合わせたアイデアを考えています。学級での様子を担任とも共有しながら、一人ひとりの成長をサポートしています。

お子様の生活や学習の様子で気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

(特別支援教室専門員、特別支援教育コーディネーター)





## 伝統文化授業・地域との連携

11月の学校公開では、伝統文化の授業を実施しました。伝統文化の授業は、学校支援本部が中心となって取り組んでくれています。地域の方々に協力していただき、学年ごとに様々な体験活動をしています。



6年生は杉並かるた会の方から百人一首を教わりました。



4年生は飛鳥連の方と一緒に阿波踊りを踊りました。

「カルタを取っているのを見て、思った以上に速くてびっくりした。」「阿波踊りの太鼓の音の大きさに驚いた」など、目の前で見ることでできたからこそその感想をもったようでした。

その他に、1年生は「昔遊び」、2年生は「折り紙」、3年生は「井草ばやし」5年生は「落語」を体験しました。

本校は、これまでも地域の方々からさまざまな形で協力を得ながら学校運営をし、教育活動を行ってきました。これからも地域と学校が協力・連携して、子供たちの学びを支えていきます。

(教務部 伝統文化授業担当)



## たてわり班

たてわり班活動では、6年生が企画をし、他学年と一緒に遊び交流をしています。6年生は遊びの計画だけではなく、下級生への声のかけ方、学年関係なく楽しめるようなルールの設定など、たてわり班活動がより楽しく充実した時間になるように工夫をしながら活動しています。

2学期は、9月13日にたてわり班集会が行われました。夏休みが明けてすぐに班長会議を行いました。打ち合わせ中も、真剣に話を聞く姿が見られ、とても頼もしく感じました。6年生も経験を重ねるごとに、自信をもって下級生をリードする姿が見られています。それぞれの教室からは楽しそうに遊ぶ声が聴こえて、充実した時間を過ごしていることが伝わってきました。次回は12月10日にたてわり班遊びがあり、いつもの朝の時間とはちがい、1時間の中で遊びをします。6年生が中心となっていくのも残り2回です。下級生にとっても、6年生にとっても実りある時間になるよう願っています。

今年の桃一小のスローガンは「想いを受け継ぎ挑戦する桃一」です。2月21日にあるたてわり班活動は5年生が中心となります。6年生の想いを下級生が受け継ぎ、また次につなげられるよう支援していきます。

(特活部 たてわり班担当)



# 12月の予定

	行事予定	PTA関係	校庭開放	学校支援本部
1 日		P野球	9:00~ 16:00	
2 月	全校朝会 委員会			
3 火	保護者会(中)	P卓球		放(英5)
4 水	安全指導 歯科(4年5年6年)	Pバレー		放(英6)
5 木	保護者会(高)			早(卓/サ4) 井草ばやし
6 金	児童集会 保護者会(低)	Pバド		早(バド/サ56) 放スポ
7 土		P卓球 Pコーラス	12:00~ 16:00	紙ヒコーキ大会
8 日		P野球	9:00~ 16:00	
9 月	全校朝会			放スポ
10 火	たてわり班遊び	P卓球		放(英5)
11 水		Pバレー		放(英6)
12 木				早(卓/サ4)
13 金	マラソン大会	Pバド		早(バド/サ56)
14 土		Pコーラス	12:00~ 16:00	
15 日		P野球	9:00~ 16:00	
16 月	全校朝会 クラブ⑧			
17 火	社会科見学(5年)	P卓球		
18 水		Pバレー		放(英6)
19 木				早(卓/サ4) 井草ばやし
20 金	きょうだい学年集会(2年4年)	Pバド		早(バド/サ56) 放スポ
21 土		Pバド	12:00~ 16:00	
22 日		P野球	9:00~ 16:00	
23 月	全校朝会 午前授業			
24 火	午前授業 大掃除 給食終	P卓球		
25 水	2学期終業式 午前授業	Pバレー		
26 木	冬季休業日始		12:00~ 16:00	
27 金		Pバド	12:00~ 16:00	
28 土		Pバレー	12:00~ 16:00	
29 日				
30 月				
31 火				

## 12月の生活目標

【学校をきれいにしよう】

12月の生活目標は「学校をきれいにしよう」です。桃一小では、放課後にグループを分けて清掃を行っています。自分たちが使う教室はもちろん、廊下や靴箱も清掃しています。また、4年生以上の学年は音楽室や図工室など専科の教室、体育館などみんなが使う場所も担当しています。

ゴミが落ちていたら拾う、自分から進んで掃除をするなど、当たり前のことですが、しっかりと身に付けることができるよう指導していきます。そして、子供たちが自分たちで掃除をし、気持ちよく学習、生活できる環境を整えていけるようにしていきます。

2学期も残りわずかです。一年間の汚れをすっきり落として、気持ちよく冬休みを迎えることができるようにしていきます。

## 学校ニュース

児童の活躍やがんばりを紹介します！

○長縄グランプリ2024

チーム記録賞 8の字 5分  
桃井第一小学校 4・5・6年生  
新記録 398回

○第十五回

税に関する絵はがきコンクール  
入選 6年生児童

○サイエンス・グランプリ2024

優秀賞 3年生児童

学校からのお知らせ

○校庭開放期間について

今年の校庭開放は28日(土)までです。26日(木)と27日(金)は12時からの解放ですので、遊びに来るときは開放時間に気をつけてくださいね！

※ 行事予定は変更される場合もありますので、お子さんの連絡帳や学年からのお知らせをよくお読みください。  
 ※ 今月の避難訓練は予告なしで行います。  
 ※ スクールカウンセラー出勤日は、毎週火曜日(岡本SC)、木曜日(森国SC)です。  
 直通電話は、03(3390)3187です。