



しっかり食べて 夏をむかえる準備をしましょう

最近、季節感がなくなってきたと言われますが、6月は、「衣替え」の月です。衣替えは季節に応じて衣服を着替えることをいい、季節の変化がはっきりしている日本特有の習慣で、古くからの宮中行事でした。

いよいよ、夏に向かって蒸し暑い時期に入ります。体調に気をつけながら、この時期を乗り切っていきたいと思います。

国では、6月を「食育月間」と位置づけています。健康で丈夫な体を作るカギは食事です。私たちの体は食べ物でできているのです。しかし、食事のスタイルが多様になっている今日。家族と一緒に食事をしない（孤食）、あるいは一緒に食べても各人が好きなものを買ってきて別々の総菜を食べる、好きなものしか食べないなど、子どもの栄養の偏りも問題になっています。365日繰り返される「食べる活動」なので、「きちんと食べる」ことを子どもたちに伝えていきたいものです。

「ニンジンには目にいいんだよ」「ゴボウは食物繊維だからお通じがよくなるよ」という食卓で交わされる会話から、子ども達はどのような物をどう食べると元気を保てるか自然に覚えていきます。

忙しい毎日ですが、休日の夕食時に、子どもたちと食べ物の話をしてみませんか。

コケッココ症候群って知ってますか

こ「孤食」（1人で食べる）、
け「欠食」（食事を抜く、不規則な食事）、
こ「個食」（家族が別々のものを食べる）、
こ「固食」（いつも決まったものばかりを食べる）
（コケッココ症候群は、上記の頭の文字をとったものです。）

「食」という字は、「人を良くする」と書きます。食卓を囲んで、わいわいの食事。家族の絆や食べ物に対する感謝の気持ちが深まるなど、食事をとおして学ぶことはたくさんあります。

「豊かな心」を育み、「健やかな体」を育てるために、食に関して少し考えてみる必要があるような気がします。

水筒のご準備をお願いします

一気に暑くなりました。熱中症の心配される季節となって参りました。午前中にお茶を飲み干してしまう子どももいるようです。お子様の状況に応じたご準備をお願いいたします。

しっかり
食べよう
朝ごはん



6月の予定

1	日	創立記念日	16	月	町たんけん（2年）、委員会②
2	月	音楽鑑賞会 頭髪検査	17	火	
3	火	3年市内めぐり プール清掃（5・6年） 歯科健診予備日	18	水	町たんけん予備日（2年） 2年（1・2組）食に関する指導（4校時）
4	水	オープンスクール （10:20～14:15）	19	木	児童集会 2年（3・4組）食に関する指導（4校時）
5	木	心臓健診2次、 プール清掃（予）	20	金	プール開き
6	金	町たんけん（2年）	21	土	
7	土		22	日	
8	日		23	月	クラブ①
9	月	3年環境体験（予備日10日） 5年自然学校	24	火	
10	火	4年色覚検査（希望者）	25	水	月曜校時
11	水	町たんけん（2年）	26	木	学校朝礼
12	木		27	金	
13	金		28	土	
14	土		29	日	収穫祭
15	日		30	月	個人懇談会→7月3日迄

「収穫祭」

- ・日 時 6月30日（日）午前10時～12時（ジュニアバンドクラブも出演します。）
- ・場 所 桜台小学校 体育館等
- ・主 催 桜台地区コミュニティ協議会

学校便り・学年便り・学級便りについてのお願い

上記のお便りには児童の写真や氏名が掲載されていることがあります。学校としては、開かれた学校づくりのためにリアルな情報をお知らせしようと掲載しております。しかし昨今、保護者・児童本人の中には、これらの情報を個人情報と捉え、掲載されたくないと思える方もおられるようです。そのように思われる保護者（児童も含む）の皆さまは、その旨を担任を通じてお申し出ください。学校便り等でその個人の写真や氏名等の掲載をしないことといたします。

また、学校とは直接関係のない話ですが、学校行事の画像・映像をご自身のブログやYouTube等にアップされる方がおられます。お子様の画像・映像を中心にアップされておられると思いますが、昨今の社会情勢からすると、映り込んだ児童の保護者とのトラブルも予想されますので、控えていただければと考えております。