



おちに 7月号

新宿区立落合第二小学校

「旬の野菜で元気に」

副校長 庖刀 由利子

5月のことです。2年生の子どもたちが給食に出す、えんどう豆の皮むきを手伝ってくれました。「見て、見て、さやの中にひとつ飛ばしてきれいに並んでいるよ。」おおきな鍋にむいたエンドウ豆が宝石のヒスイのように光っています。「私が持って行く。」「ぼくにも持たせて。」子どもたちは、豆の入った鍋をみんなで我先にと大事そうに調理室に運びました。その日の給食はグリーンポタージュでした。なめらかなポタージュに変身したえんどう豆は草原のような香りを立たせていました。すっかり変身したこともあります。もちろん子どもたちは完食でした。このように普段何気なく給食で出されている旬の食材ももっと知ることで見方が変わってきます。7月4日にはとうもろこしの皮むき、18日にはそら豆のさやむきが予定されています。「おじいさんのおひげみたい」「そら豆のお母さんは白いベッドで子どもを守っているね。」そんな声が聞こえてきそうで今から楽しみです。旬の野菜は児童の心を豊かにしてくれるようです。

今、旬の野菜のそら豆、とうもろこしのほか、すいか、枝豆、ピーマン、かぼちゃ、トマト、にんにく、きゅうり、なすなどが給食で使われています。なんだか夏の太陽によく似合いそうです。実はこれらの野菜はビタミンやミネラルを多く含み夏バテ防止に注目されています。夏バテ防止というと、土用うなぎや豚肉料理が有名ですが、夏の太陽の光をいっぱい浴びた旬の野菜・夏野菜にも効果があるようです。最近、夏バテとともに、熱中症が心配されています。そのためには、外に出るときは帽子をかぶり、のどが渇く前にお茶や水をこまめに飲むとよいとされています。興味深いことに、夏野菜には水分が多いものが多く、食品を取ることによって水分を摂取できるということです。さらに、すいかやきゅうりには、それに加えて体温の上昇も抑える効果もあるということ。夏の暑い時に実る野菜に夏を乗り越える力があるというのが何とも不思議です。

元気に暑い夏を過ごすためには、睡眠と規則正しい生活リズム、食事が重要であることが、現在の科学で再認識されています。そんな中、季節の食べ物やミネラルを取ることによって自然に健康維持を図ってきた先代の知恵に驚かされます。季節の野菜や果物は、目で見て手で触っても、子どもたちの心を耕してくれますが、健康にも大きな働きがあるようです。7月の下旬には夏休みが始まります。早寝・早起きとともに旬の野菜やたんぱく質等の栄養を摂り、夏休み中でも暑さに負けない元気な体をつくってほしいと思います。

7月の生活目標

◎きれいな学校にしましょう。

- ・気が付いたゴミを拾いましょう。
- ・めあてをもってそうじをしましょう。
- ・計画的に持ち物の整理をしましょう。



7月の行事予定



週	月	曜	行 事 予 定
B	7月1日	月	全校朝会
	2	火	いっぱいあそぼうでい SC来校
	3	水	特水時程4時間授業 6年2組研究授業(5校時) 自転車教室
	4	木	東京都学力調査(5年) SC来校
	5	金	保護者会(1~3年) 学年交流会(1年) SC来校
	6	土	
	7	日	
B	8	月	全校朝会 あいさつ運動始 保護者会(4~6年・若葉) 夏季施設説明会(5,6年)
	9	火	委員会(6校時) SC来校
	10	水	安全指導 6年1組研究授業(5校時)
	11	木	音楽朝会 5時間授業 学校保健委員会 SC来校
	12	金	避難訓練(集団下校) 5時間授業 家庭教育学級 SC来校
	13	土	
	14	日	
A	15	月	海の日
	16	火	全校朝会 SC来校
	17	水	クラブ
	18	木	児童集会 給食終 夏季施設事前健診 SC来校
	19	金	特水時程4時間授業 終業式 SC来校
	20	土	ラジオ体操始
	21	日	夏季休業日始 夏季施設(西湖)①
A	22	月	夏季施設(西湖)② 夏季水泳指導始①
	23	火	夏季施設(西湖)③ 夏季水泳指導②
	24	水	夏季水泳指導③ 中学校読み聞かせ9:30~10:30 図書室開放10:15~11:45
	25	木	夏季水泳指導④ 図工教室①
	26	金	夏季水泳指導⑤ 図工教室② 育成会キャンプ
	27	土	
	28	日	
	29	月	夏季水泳指導⑥
	30	火	夏季水泳指導⑦
	31	水	夏季水泳指導⑧ 図書室開放終
	8月1日	木	夏季水泳指導⑨
	2	金	夏季水泳指導⑩ 上落合東部町会盆踊り①
	3	土	上落合東部町会盆踊り②
4	日		

★8月25日(日) 避難所運営管理訓練

※「SC来校」とは「スクールカウンセラー」が本校に勤務している日です。

「館山移動教室」

若葉担任

6月26日(水)から28日(金)まで、6年生は館山移動教室へ行ってきました。

1日目は、鶴岡八幡宮から高德院の大仏までグループ行動を行い、子どもたちだけで源頼朝の墓を見学したり、江ノ電に乗ったりしました。自分たちの力で道を探したり、電車に乗ったりして、無事に大仏までたどり着いたその顔は充実感でいっぱいでした。

2日目は、砂山と沖ノ島へ行きました。砂山では、砂に足を取られて登ることに苦労していましたが、段々と慣れてきて様々なスタイルで滑り降りていました。午後は沖ノ島へ。地層の様子を見たり、海辺の生き物を観察したりしました。夜には、子どもたちが撮った写真や学んだことを基に、「たてやま新聞」を作り、体験したことや感じたことをまとめ、移動教室での学びを深めました。

3日目は、鴨川シーワールドに行きました。グループで園内を周り、イルカやシャチのショーに歓声をあげていました。

たくさんの経験をした3日間、様々な活動を通して責任感や友達と協力することの大切さを学ぶことができました。今後もこの体験を胸に学校生活を送ってほしいと思います。

「中学年遠足」

3年担任

6月4日、気持ちの良い晴天。3、4年生は、西立川駅からすぐに位置する昭和記念公園へ遠足に出掛けました。昭和記念公園の魅力は、何といっても広い敷地内にちりばめられた「自然」です。四季折々のお花や緑に囲まれた時間はとても居心地の良い空間です。

今回は、3、4年生が一緒になった15グループに分かれて、4つのミッションをクリアすることを目標にして活動しました。どのミッションも「全員」でというのがポイントで、みんなで協力しなければクリアできないしかけにしました。4年生が上手に3年生をリードして、ゴールの校長先生のところ笑顔で到着しました。お昼ごはんも屋外でグループごとに。さわやかな空気と美味しいお弁当、楽しい笑い声で、心も身体もお腹も満たされた充実した一日となりました。



2年生 生活科「ゆうびんきょくではたらく人たち」

2年担任

2年生では、6～7月にかけて、生活科で地域のことを知る学習をしています。6月は自分の通学路付近で、お気に入りの場所や興味のあること、ふしぎなことなど、自分と地域とのかかわりを紹介し合うことを通して、身近な地域に関心をもつことができました。

また、その中で「地域ではたらく人々」にスポットを当て、先日は落合郵便局へ見学に行き参りました。子どもたちは、初めて郵便局の裏側を見たり、郵便局で働く方の話を聞いたりしたことで、たくさんの驚きや発見があったようです。ここで、一部ですが、子どもたちの見学の感想をご紹介します。

○わたしは、手紙がおちあいゆうびんきょくから、すぐにとどくわけじゃないと、はじめて知りました。手紙をちくごとにわけたり、けしいんをおしたりなど、いろんな人の力があって、とどけられているのが、とてもびっくりしました。(2年1組 F・A)

○ゆうびんきょくではたらいている人たちは、手紙をいっぱいくばったり、大きなもつをくばったりしていると知りました。たくさんのおしごとをやって、きつつかれるのに、よるまではたらいているなんて、すごいとおもいました。(2年2組 K・M)

この学習を通して、子どもたちが地域に親しみや愛着をもてるよう、指導・支援をしていきたいと思っています。

「夏季水泳指導」

体育水泳担当

今年も7月22日(月)から8月2日(金)までの10日間、夏季水泳指導を実施いたします。昨年度と同様、指導形態は学年別(低・中・高・若)になります。夏休み中も学期中の指導の継続性を重視して、充実した指導を実施して参ります。また、楽しく充実した練習にするためには、しっかりと話を聞き、ポイントを押さえて練習することが大切です。授業と同様に真剣さと緊張感をもって臨んで参ります。

受付時間はグループごとに変りますので、後日配布される「夏休みの水泳指導について」をよくお読みになり参加してください。

夏季水泳指導は健康な体、体力の向上にまさにぴったりの機会です。できる限り参加して、友達と一緒に鍛えの夏、学びの夏を過ごしてください。

「西湖キャンプに行ってきます！」

6年担任

7月21日(日)から23日(火)まで、富士山のふもとにある西湖津原キャンプ場へ5、6年生で行ってきます。落二小では、初めて訪れる場所です。自然あふれる富士山周辺で樹海ハイキング、ニジマスつかみどり、五合目ハイキングなど多くの体験をしてくる予定です。また、夕食はバーベキューやカレーなどを自分たちで作ります。この日のために、6年生は学校でジャガイモの世話を一生懸命してきました。さらに、朝食のご飯も飯盒で自分たちで炊きます。もしかしたら失敗してしまうかもしれませんが、5、6年生で協力して、自分たちの食事を作るということも大変貴重な経験となることと思います。

訪れる場所も初めてですが、5、6年生と一緒に宿泊体験を行うことも初めてです。二泊三日、多くの体験を通して、高学年としての絆を深め、今後の活動に生かして欲しいと思います。