



東小だより

令和6年9月30日(月)
船橋市立高根東小学校
学校だより NO. 7
TEL 047(464)2345
FAX 047(464)2314



「楽しい食事の時間」の経験を



校長 清水 礼子

晴れた日の日中は、未だ汗ばむ陽気が続いています。朝夕は秋の気配が感じられるようになってきました。朝、校門坂を上ってくる子供たちの表情は真夏に比べて清々しく、友達とのおしゃべりの様子にも笑顔がたくさん見られます。気持ちのよい秋が少しでも長く続くと嬉しいですね。

さて、秋といえば「食欲の秋」。本校の給食でも、子供たちが食で秋を感じることができるよう、旬の食材やメニューが豊富に提供されています。9月は、菊花寿司、里芋、秋刀魚、みたらしだんご、おはぎ、なす、さつまいも、秋のおこわ、ししゃもなど、旬の食材や季節の行事食を楽しみました。子供たちには、多彩な食材やメニューとの出会いを通して、「おいしい」と感じられるものを増やしてほしいと願っています。なぜなら、一日3回の食事をするのですから、「おいしい」と感じられる機会が多い人は少ない人に比べて、幸せを感じる頻度が高いのではないかなと思うからです。また、何でもおいしく食べることができれば、健康な体づくりに必要な栄養素をバランスよくとることができますので、この点でも、幸せな人生につながるというよいでしょう。

味覚の発達には3～4歳頃がピークですが、食経験を積み重ねることで、その後も発達していくといわれています。例えば、子供の味蕾（舌にある味を感じる器官）は「苦み」「酸味」を大人よりも強く感じるため、子供は苦い野菜や酸っぱい果物などを苦手とする傾向がありますが、食経験を重ねると、様々な味を受け入れることができるようになるそうです。

では、子供たちが食経験を豊かに重ねるためには、どうしたらよいのでしょうか。

私は、誰かと一緒に楽しく会話しながら食事をする機会をもつことが大切ではないかと考えています。

子供が一人で食事をしていると、どうしても黙々と苦手な食材に向き合うことになりやすいため、苦手なものには手を付けず、好きなものだけ食べる習慣がついてしまいかねません。すると、それが肥満や成人病につながります。また、ゲームをしながらの食事では、よく噛んで味わうこともなく、食べ物を口に流し込むことになるかもしれません。一方、誰かと会話をしながら楽しい気持ちで食事することは、おいしいものをよりおいしく感じたり、苦手なものでも「ちょっとだけ食べてみようかな。」という前向きにチャレンジする気持ちをもったりすることにつながるのではないのでしょうか。何より、食事をするそのものが「楽しく幸せな経験」になりますね。

ご家族一緒に食事をするのは、一週間毎日となると難しいご家庭もあることでしょう。休日だけでもよいと思います。「これ、甘くておいしいね。」「これは苦手だけど、一口ならいけそうだよ。」「これはカルシウムたっぷりだから骨が丈夫になるね。」「今日の給食、何だった?」「今日、こんなことがあったんだよ。」などと、あれこれ会話をしながら、「楽しい食事の時間」の経験をお子さんと重ねてください。お子さんの「おいしい」の幅が広がりますように！

☆10月のスクールカウンセラー相談日☆

梅橋カウンセラー(市) 4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)

蛭子カウンセラー(県) 3日(木)、17日(木)、31日(木)

※予約される方は担任までご連絡ください。

★本校ホームページをご覧ください！
 新着情報にて、最新情報、日々教育活動や
 児童の様子を中心に掲載しています。

高根東小



■ 10・11月の予定

10月の予定		
1日	(火)	
2日	(水)	6年学年朝会 短縮4
3日	(木)	5年学年朝会 短縮4
4日	(金)	4年学年朝会 短縮4
5日	(土)	
6日	(日)	
7日	(月)	3年学年朝会
8日	(火)	2年学年朝会
9日	(水)	交通安全指導1、4年
10日	(木)	1年学年朝会
11日	(金)	教育相談日
12日	(土)	
13日	(日)	
14日	(月)	祝 スポーツの日
15日	(火)	
16日	(水)	クラブ
17日	(木)	
18日	(金)	前期終業式 教育相談日
19日	(土)	
20日	(日)	
21日	(月)	後期始業式 うたごえ集会体育館練習開始
22日	(火)	
23日	(水)	千教研 短縮4
24日	(木)	
25日	(金)	
26日	(土)	
27日	(日)	
28日	(月)	
29日	(火)	2年校外学習 かもめ保育園学校見学
30日	(水)	委員会 4年5校時日課
31日	(木)	うたごえ集会保護者向け発表会

11月の予定		
1日	(金)	うたごえ集会 教育相談日
2日	(土)	
3日	(日)	祝 文化の日
4日	(月)	振替休日
5日	(火)	6年学年朝会 短縮3 就学時健診
6日	(水)	5年学年朝会 6年租税教室① 体育館床面工事開始
7日	(木)	4年学年朝会 代表委員会 5年ゼロカーボン出張授業
8日	(金)	3年学年朝会 教育相談日
9日	(土)	
10日	(日)	
11日	(月)	2年学年朝会
12日	(火)	1年学年朝会 6年租税教室
13日	(水)	千教研 短縮4
14日	(木)	
15日	(金)	教育相談日
16日	(土)	
17日	(日)	船橋をきれいにする日
18日	(月)	
19日	(火)	
20日	(水)	クラブ活動
21日	(木)	
22日	(金)	教育相談日
23日	(土)	祝 勤労感謝の日
24日	(日)	
25日	(月)	
26日	(火)	4年校外学習
27日	(水)	5年校外学習
28日	(木)	委員会 4年5校時日課
29日	(金)	教育相談日
30日	(土)	土曜参観(2、3校時) 校内文化祭展～12/13