

幡代小学校食育だより

～早寝・早起き・朝ごはん～ 4月臨時号

令和2年4月14日
渋谷区立幡代小学校
校長 奈良 佳津志
栄養教諭 渡邊 麻季



新年度が始まりました。新1年の皆様、ご入学おめでとうございます。新2年から6年の皆様もご進級おめでとうございます。

コロナ感染予防対策で、緊急事態宣言に基づき、学校が休校になっていますので、「4月臨時号」として直接ホームページにて、ご連絡させていただきます。

保護者の皆様には、日頃より本校の教育活動にご理解ご協力をいただきましてありがとうございます。給食・食育などに関する情報を「食育だより」としてお知らせいたします。

タイトルの「早寝・早起き・朝ごはん」は子供たちが健やかに成長していくために欠かせない、生活習慣のリズムです。当たり前のように思えますが、なかなか今の子供たちにはハードルが高いようです。

「子供はもう寝る時間よ」子供時間、大人時間は、昔は当たり前がありました。日常的に睡眠不足の子供、休日明けに眠たそうな子供をよく見かけます。

休校が3・4月と2か月目に入りました。制約の多い時期ではありますが、「良く遊び、良く学べ」「良く食べ、良く眠る」古き良きこの言葉をいつも思い出しながら生活していけると良いですね。

4月の臨時号では、子供たちが取り入れられる生活の工夫について書かせていただきます。学校のない生活では、生活習慣が乱れやすいので、保護者と児童で毎日のタイムスケジュールを考えていただくことをお勧めします。また、日頃から規則正しい生活を続けておくと、学校が再開した際に、学校生活に戻りやすくなります。ご家庭で簡単にできるポイントをご紹介します。

ポイント1:月曜日から金曜日は、学校がある生活に近づけ、タイムスケジュールを親子でたてましょう。



ポイント2:「早寝、早起き、朝ごはん」を意識した生活をしましょう。朝ごはんをはじめとする、3食をきちんと食べましょう。



ポイント3:体を動かしましょう

例えば、家の中でもできる、ラジオ体操、コーディネーショントレーニング(くの字、ラディアン)、パプリカダンス、恋ダンス、手洗いダンスなどを一日に2回(午前・午後各1回)やってみるのも効果的です。



給食トピックス:牛乳パックリサイクルが始まります

東京都の牛乳納品業者による牛乳パックリサイクルが令和2年3月で終了するため、渋谷区では令和2年度から、各学校にて、リサイクルのための牛乳パックの洗浄及び乾燥を行うことになりました。なお、処理後の牛乳パックは、今まで通り、牛乳納品業者の回収となります。回収後、リサイクル資源として利用されます。なお、牛乳アレルギーを有する児童については、保護者と相談の上、対応を配慮していきます。

新1年生は、夏までは主に折りたたみ方などを中心に慣れていき、他の学年と同じ対応になるのは、秋以降を予定しています。牛乳の苦手なお子さんは、この休校中に、牛乳にココアを入れて慣れていくなど、少しずつ牛乳を飲めるようにしていきましょう。

カルシウムたっぷりの牛乳を
しっかり飲んで丈夫な体を作ろう！

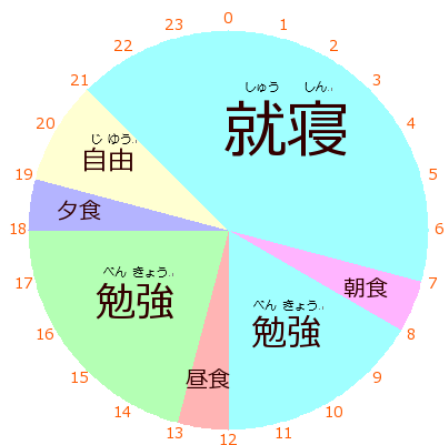


学校のある日：給食200ml、家庭で200mlくらい
学校のない日：家庭で200ml×2回くらい

スケジュールの立て方 (例)

げつようび～きんようび
のスケジュール (れい)

がつ 日にち() ようび



時間	予定
6:00	
7:00	おきる、かおをあらい、ハミガキをする ゆるごはんを たべる
8:00	ダンスタイム 10ふん べんきょう する ・かんにドリルをする(ロページ)
9:00	やすみ 10ふん ・さんすう ドリルをする(ロページ)
10:00	・しゅくだいの ます、かく
11:00	・しゅくだいの ます、かく
12:00	ゆるごはんを たべる
13:00	ダンスタイム 10ふん べんきょう する ・かんにドリルをする(ロページ)
14:00	やすみ 10ふん ・さんすう ドリルをする(ロページ)
15:00	おやつを たべる
16:00	おうちの おてつだいを する やすみ 10ふん
17:00	きょうの にっきを つける
18:00	ゆるごはんを たべる
19:00	ずきなことを する
20:00	
21:00	お風呂にはいる、ハミガキをする ねる(ふとんにはいる)
22:00	
23:00	
24:00	