

六月のカレンダー	3日(月) ビオトープ教室(2年生)	21日(金) 児童会集会
	4日(火) 須堂朝会	26日(水) 6限授業日(上学年)
	5日(水) 預り金振替日 クラブ	27日(木) 自然教室(5年生)～28日
	7日(金) 歯科検診	.....
	8日(土) 育友会資源回収	【7月の予定】
10日(月) ひまわり会挨拶運動	10日(月) 元気アップ週間(～5日)	1日(月) 委員会
11日(火) 避難訓練(防犯)	3日(水) 委員会	3日(水) 学習参観日
12日(水) 安全点検 6限授業日(上学年)	4日(木) 学習参観日	4日(木) 学習参観日
市教育委員会学校訪問	5日(金) 預り金振替日	5日(金) 預り金振替日
13日(木) 修学旅行(6年生)～14日	8日(月) ひまわり会挨拶運動	8日(月) ひまわり会挨拶運動
1年学年行事(給食試食会)	校外須童会	校外須童会
17日(月) プール水泳開始	10日(水) クラブ	10日(水) クラブ
18日(火) 理科科学教室(3年生以上)	17日(水) 6限授業日(上学年)	17日(水) 6限授業日(上学年)
19日(水) 委員会	23日(火) 給食最終日(4限授業)	23日(火) 給食最終日(4限授業)
20日(木) 地区懇願会(19:00～須田小)	24日(水) 1学期終業式	24日(水) 1学期終業式
	25日(木) 夏季休業(～8/31)	25日(木) 夏季休業(～8/31)

今年も5年生は、去る5月10日(金)、学校近くの間(はざま)さんの水田で、田植え体験をさせていただきました。ぬかるむ田んぼの中に足を入れ、手植えを始める子供たち。田んぼに入る前にお開きした間さんの説明通り...とはなかなか行かない足取りで作業を始めました。田んぼの中にうっすら映る青空の中を、もう一人の自分と二人三脚で丁寧に苗を植えていました。自分と「米」とのつながりを追求していきます。



簡単? 意外に



**5年**

田んぼに入ってみると、ぬるっとした泥が足にくっついて、もう少しで転びそうになりました。昔の人は、機械が無かったので、手植えでずいぶん大変だったろうと思います。

田んぼにある「十字」のところに苗を植えていきました。時々かくれてよく見えないところもあるので、近くの線をたよりにして、一つ一ついねいに植えました。水の深さが違うところもあって、少し深いところに植える時には、まわりの泥を軽く寄せました。

機械で植えるところを見せてもらいました。ぼくたちが、あんなに苦労して植えたのに、あつという間に作業が終わってしまいました。昔に比べると、ずいぶん楽になったんだなと思いました。がまん強く手植えをした昔の人もすごいし、手植えに近い機械を作った人もすごい、と思いました。

「柔らかくて気持ちがいいな。」

田植えをする時、手を田んぼにはってある水の中に入れました。水は思っていたより冷たかったけど、とても気持ちよく感じました。また、水の下の泥も柔らかくて気持ちよく感じました。

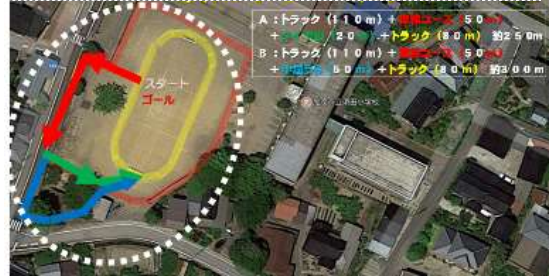
私たち五年生は、五月十日(金)、学校近くの間(はざま)さんの田んぼで、田植え体験をさせていただきました。

実際に、苗を手で植えてみると、昔の人は大変だったんだなと思いました。今では機械を使っているから、開発がたかさん進んだんだなあと感じました。でも、いつもお父さんが楽そうに植えているけど、いざ自分がやってみたら難しいと感じました。私たち五年生は、学習したことをカレンダーにまとめます。私のお父さんは忙しいのに農業をしているので、少しでも役に立つものを作りたいです。

昨年度のコースを拡幅しました



保護者と職員でサーキットコース



広げた! 繋げた! 進行中!

5月11日(土)育友会の環境整備作業の中で、校地内にサーキットコースの拡張整備作業をしていただきました。昨年度のブロック塀の撤去作業に伴い、狭くなったコースを横に広げる作業をしました。その結果、横幅180cmのコースになりました。また、既にあるタイヤ山とも接続することで、コースに変化を付けてみました。グラウンド(110m)と組み合わせると、一周250m、300mのコースができ上がりました。さらに、子供たちが踏み込んだ際の弾力性をもたせるために、表面に「フォレストチップ」(枝の端材)を表面に被せます。



脚に優しいフォレストチップを!

**須田食堂** ほぼ毎日営業

腸(超)大事なはなし

消化器官として、消化・吸収を行っている腸は、食べ物が行き着く最終地点です。また、腸は免疫機能があり、病気に負けない体にとっても必要な働きをしています。さらに、第二の脳とも言われ、腸自身が考え、活動する力もあります。健康を保つために欠かせない腸。みなさんの腸は元気ですか?

**体からのお便り**

さて、みなさんのウンチは良いウンチですか? ウンチは、腸は元気か、体は健康かが分かるお「便り」です。バナナ大の黄色(黄褐色)で水に浮く、すると出るウンチが良いウンチです。

**生活の通知表**

良いウンチに欠かせないものは、バランスの良い食

事、適度な運動、十分な休養・睡眠です。過ごし方でウンチの状態が日々変化します。少し面白いのが、ストレスがあると女性は便秘しやすい、男性は逆に下痢をしやすいう傾向があることです。ぜひ毎日、自分のお「便り」を「生活の通知表」として観察してみてください。

**みそ汁のパワーを**

さて、良いウンチの条件の一つに、「バランスの良い食事」があります。ただ、主食・主菜・副菜がそろった食事が望ましいとは言いつつ、用意も大変です。そこで、毎日の食事に、具だくさんのみそ汁をおすすめします。みそ汁は、いろいろな食材を具にすることができ、野菜はかさが減るので、食べやすくなります。また、みそは発酵食品で、腸内細菌の働きも助けてくれます。旬の食材や、みそやだしの種類など、組み合わせも楽しみながら、作ってみてください。

おいしく食べて、良いウンチを出しましょう!

(栄養教諭 和田 礼香)



仲良く食べることも「食育」につながります。