

鹿島小だより

第34号 平成30年10月2日（火）発行 文責：鈴木

【電話】0244-46-2240【ホームページ】<https://minamisoma.fcs.ed.jp>

平成30年度重点目標「話し合おう やってみよう」

野菜をしっかり食べよう

9月20日（木）には給食センターの栄養士・畠山先生にお越しいただき、4年生の各学級で食育の授業を行いました。この日は「野菜の秘密を探ろう」というめあてで、野菜を食べることの大切さについて学習しました。野菜の食物繊維には生活習慣病を予防する効果があることや、1日に約300gの野菜を食べるとよいことなどを教わりました。また、野菜をしっかりと食べるためには、ゆでたり炒めたり煮たりするとよいそうです。これから寒い季節に向かいますが、鍋物や煮込み料理などは野菜をたくさんとるのには適した料理です。どうしても子どもは野菜を敬遠しがちな傾向にありますが、細かく刻んだりミキサーにかけたりして、野菜だと分からない状態にする方法もよいそうです。ちなみにこの日の給食には秋野菜汁と五目きんぴらが出るなど、野菜たっぷりの献立でした。



放射線ってどんなもの？



9月21日（金）には南相馬市健康づくり課から桜井さんと佐藤さんにお越しいただき、1年生を対象に放射線教室を行いました。まず、紙芝居を見ながら、2011年3月の東日本大震災によって原子力発電所で事故が起き、放射性物質が外部に漏れたこと、それを取り除く（少なく）するために除染作業が行われたこと、また、学校や公園などではモニタリングポストが設置され、常時放射線量を測定していることなどを教わりました。人間の体には、放射線が微量であれば自力で回復する力があることも教わり、そのためには、好き嫌いをしないで何でも食べること、外で元気に遊ぶこと、早寝早起きをするなどを通して、健康で丈夫に過ごすことの大切さについてのお話もありました。

《裏面もご覧ください》

朝晩の気温がだいぶ下がってきて、肌寒さを感じる日もあります。そのせいか、先月後半から風邪の症状で学校を欠席したり早退したりするお子さんが増えてきました。気温の変動に合わせて上着を着たり脱いだりして、風邪を引かないように気を付けなければならない季節になってきました。体調が思わしくない時は、ゆっくり体を休めたり早めに医療機関を受診したりするなど、健康管理にも気を配っていきたいものです。

