

伸びる子

やさしく (愛いっぱい)
かしこく (夢いっぱい)
たくましく (元氣いっぱい)

令和7年
6月16日
五島市立
奥浦小学校
文責 橋詰稔

第5号



奥浦っ子の

心を見つめる教育週間

道徳授業参観・田植え

先週学校では、「奥浦っ子の心を見つめる教育週間」を行いました。水曜日の「道徳授業参観」には、多くの保護者、地域の方に参観いただき、ありがとうございました。四クラスでの道徳の授業でしたが、どの学級の子どもたちも、それぞれが一生懸命「命」について考えていました。参観されていかなかったのでしょうか。それぞれの学年で、子どもたちの実態に合わせ、様々な方法で「命」の大切さにアプローチし、考えを深めていました。



さて、金曜日は、子どもたちが待ちに待った「田植え」でした。例年のように、まずは五六年生が考えてくれたレクリエーションで田んぼの泥を耕します。みんな楽しそうに歓声を上げながら誰が誰かわからないほどのどろんこになっていました。

その後また五六年生が頑張り、耕した田をならしました。そしていよいよひとりで沿って田植えの開始です。一株一株心を込めて丁寧に植えていきました。秋にはきっと黄金色の稲穂が輝き、美味しいお米ができることでしょう。ここでも「命」のつながりを感じてくれたことだと思えます。



期間中、立哨をしていただいた保護者の皆様、朝のお忙しい時間にありがとうございました。

太陽が作ってくれる栄養素

日本人のほとんどが不足している「記憶・集中力アップ」「感情のコントロール」に関わる栄養素

日本人のほとんどが不足している栄養素、という見出しで書かれていたネットニュース。それもまさに子どもたちに必要とされている「**記憶力**」や「**集中力**」「**感情のコントロール**」に関係するもの。この栄養素は、骨を丈夫にするという機能も併せ持っているそうです。また、免疫機能や脳の働きにも関与しているそうです。その栄養素は「**ビタミンD**」。

この「**ビタミンD**」は、鮭、鯖などの魚、卵黄、干し椎茸などに多く含まれているそうです。しかし、現代の食生活の中でそのような食材があまりふんだんに

使われていない傾向にあるそうです。

そんな「**ビタミンD**」ですが、日光に当たることにより体内で生成されるそうです。例えば、冬場に顔や腕などを15～30分ほど日光に当てるだけでそれが合成されるそうです。夏場は、紫外線に気をつけ、少し短くしても大丈夫だそうです。

もちろん、先ほど紹介した食材をふんだんにとることができれば、効果はさらに増すでしょうね。

