



学校だより

「人権の花」プロジェクト
～村上小学校東組～

私たちは、四月から人権の花を育てています。まずは、上田市法務局からいただいた花の種をポットに植えました。育った苗はプランターに植えました。

私は、チェックチームとして活動しています。チェックチームはChromebookで花の写真を撮って、毎週観察日記をつけています。私が担当している花はナデシコです。私は、花が咲いたとき、とてもうれしかったです。

夏休みも花の水やりをしに行きました。夏休みが始まる前より大きくなっていてびっくりしました。「花ってこんなに育つのが早いんだな」と思いました。

夏休みが終わった後、全校にもっと人権の花のことを知ってもらうために、クイズを作って廊下にはりました。今、チームのみんなで新しいクイズを考えています。

これからも、花のお世話を四年東組のみんなで協力して、花を大切に育てていきたいと思っています。

荻原心遥



私たちは、四月から人権の花に取り組んできました。最初は、もらった種をポットに植えて水をやり、よく育った苗をプランターに植えかえしました。たくさん苗ができたから保育園と月影さんにプレゼントしました。

夏休みは、二人でペアを組んで、学校へ行って水やりをしました。花が元気にワイワイ成長していて、うれしくてハッピーな気持ちになりました。花は一日一センチメートルくらい成長していると思います。育った花を見ると、クラスのみんな、すぐがんばったと思います。花がうれしそうです。

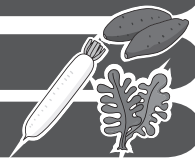
ぎやかでよかったです。八月の末に、こんなに元気な花が咲いてよかったです。二学期もクラスのみんなと人権の花に取り組んでいきたいと思っています。

湯浅采羽音

「まごわやさしい」

日本の食生活の知恵を知ろう！

- ま** 豆類。ご飯と大豆を組み合わせるとたんぱく質の質が高まります。
- ご** ごまなどの種実類。体によい油が含まれています。
- わ** わかめなどの海藻類。カルシウムなどのミネラルが豊富です。
- や** 野菜。ビタミンや食物繊維の宝庫です。
- さ** 魚介。体や脳によい働きをする油が豊富です。
- し** しいたけなどのきのこ類。食物繊維、旨味成分が豊富です。
- い** いも類。食物繊維、ビタミンC、ミネラルが多いです。



食育だより

世界一の長寿国「日本」は、周りを海に囲まれ、季節ごとにとれる自然の恵みを上手に取り入れて豊かな食文化を作り上げてきました。

「まごわ（は）やさしい」は、昔から和食の食材としてよく食べられてきました。これらを積極的に取り入れることで良い効果がたくさん期待できます。意識的に取り入れて、健康的なバランスのよい食事につなげましょう。

食育・学校給食センター
082-2559