



学校だより

小学校生活最後の1年間
南条小学校



1組のみんな



2組のみんな



僕には三つのがんばりたいことがあります。

一つ目は、一年生や困っている人を助けたいです。僕は一年生のときに、六年生から掃除の仕方を優しく教えてもらいました。遊んでもらったりもしました。僕は嬉しかったです。だから、僕も一年生とたくさん遊んで、困っていると思ったときは、優しく助けたいです。

二つ目は、学習です。特に高学年になってから漢字が難しくなってきたので、難しい漢字も正確に覚えて正しくきれいに書けるようになんげりたいです。

三つ目は運動会の組体操です。今は、まだ出来ないことがあるけれど一生懸命練習して出来るようになんげりたいです。最後の運動会だから、みんなで助け合ったり、励ましあったりして最高の運動会にしたいです。

小学校最後の今年はこの三つをがんばります。

六年 金子聡真

六年 小林未玖

わたしたち六年生は、いよいよ最高学年となり、小学校生活最後の一年間を送ることになりました。小学校生活最後の一年間の目標は三つあります。

一つ目は、みんなで最高の一年間を過ごすことです。南条小学校の児童として過ごせるのはこの一年間が最後になるからです。運動会や音楽会などの学校行事に一生けん命取り組んで、たくさん思い出をつくりたいです。

二つ目は、金管バンドのパートリーダーとして、後輩にいいねに教えたり、六年生にとっては、コンクールも最後なので全力で頑張ったりしたいです。

三つ目は、フラワー委員会の副委員長として委員長・書記を支えたいです。一番頑張りたいことは、「ひまわりグランプリ」です。全校の皆さんが、花に興味をもってもらえるように企画を盛り上げたり、いいねに企画の説明をしたりしたいです。困ったときは友だちに聞いたりして協力していきたいし、助け合い・学び合い・鍛え合ったりしていきたいと思えます。

小学校生活最後となるこの一年間、悔いのないように過ごしたいです。

食育だより

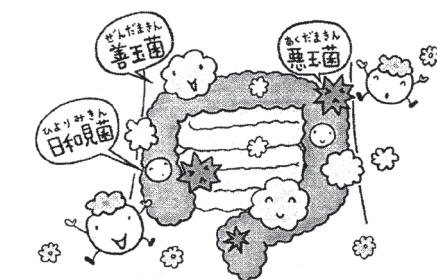


食育・学校給食センター
82-2559



腸内に広がる菌たちのお花畑！

私たちの腸には、大人で数百種以上、数にしておよそ600兆個、重さにして約1kgの「腸内細菌」が住んでいます。多種多様な腸内細菌はそれぞれがグープを作ってまとまり、顕微鏡で見るとまるでお花畑（フローラ）のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。



腸内フローラを構成する腸内細菌の種類や数は人それぞれに異なりますが、腸内細菌には、体によい働きをする「善玉菌」、逆に悪さをする「悪玉菌」、そのどちらにも属さずに優勢な方に同調して働く「日和見菌」の3種類があり、一定のバランスを保つことで健康が維持されています。

高脂肪の食事が多くなると悪玉菌が増えやすくなります。逆に野菜や果物に多い食物繊維は善玉菌の活動を活発にしてくれます。また、納豆やヨーグルトなどの発酵食品は善玉菌を増やして腸内環境を整えるのに役立ちます。なお、過度のストレスや睡眠不足は腸内の健康を乱す原因になります。