



学校だより

村上小学校 運動会



うんどう会の思い出

2年東組 田島 愛莉

うんどう会の日のあさ、おきてかけたのれんしゅうをしました。かけっこは、ぜんりよくではしったけど二いでした。でも、れんしゅうしたおかげで、もう少しでいいになれそうでした。うい年は、いいになりたいです。玉入れの前にダンスもやりました。さいしょはきんちようしたけど、さいごまでみんなであわせてできてよかったです。

がんばった村上ソーラン

3年東組 竹内 華愛

わたしは、運動会で村上ソーランをがんばりました。おどりがむずかしかったけど、はげしい音楽でとても楽しかったです。

きんちようして、お母さんやお父さんもおどるの楽しかったです。けれど、元気におどれたことをほめてもらったのは、とてもうれしかったです。

来年は、もっともつと元気な楽しい運動会にしたいです。楽しさ、元気、がんばっている、を目標のようにしていきたいです。

最後の運動会

6年東組 松林 丈

小学校最後の運動会、ぼくは応援団長になりました。練習では、赤組の団長や副団長と一緒に、太鼓と合わせたりせんすの動きを確認したり、毎日練習をしました。本番では、誰にも負けない声を出そうと臨みました。自分もしっかり声を出し、白組のみんなも大きな声でかけ声を言ってくれてうれしかったです。

最後の運動会、応援団長になれてうれしかったです。今までで一番楽しい運動会になりました。今年の運動会は、ました。「ヤッター！」



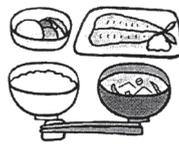
食育だより



夏ばてを防ぐ食事のポイント！

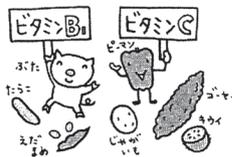
「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまふことです。食欲がなくなったり、よく眠れなかったり、体の疲れがとれにくくなります。さらに現代の生活では、冷房が効いた部屋と暑い外の間の温度差に体がうまく対応できずにおきてしまうこともあります。食生活面から注意していきましょう！

偏った食事をしない！



あっさりした食事はかりで、は、疲れがとれにくくなります。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

ビタミンB群、Cを多くとる！



炭水化物やたんぱく質を体内で利用する時に欠かせないビタミンB群は、夏ばての予防に大切な栄養素です。体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとりましょう。

冷たいものを食べ過ぎない！



暑くなるのとごしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また、糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくす原因にもなります。

食育・学校給食センター
82-2559

