



学校だより

南条小学校
かがやきの時間の活動
(総合的な学習の時間)



3年生

「わたしのお蚕さま」

三年 古畑 佑磨
ふるはた ゆうま

カイコが教室に三百匹きて来てびっくりしました。ぼくはカイコをかってみて、成長を見てすごいと思いました。みんなのカイコは大きいのが小さいの、いろいろな大きさのカイコがいます。カイコがまゆになつていて人がいました。楽しくカイコを育ててもっと大きくさせたいです。

三年 藤井 レナ
ふじい れな

わたしたちは今、かがやきの時間にかいこさまの学習をしています。はじめは少し心ばいだっただけ、かってみたらかわいくて、「育てられる。」と思いましたが、育ててみたらとても大変でした。なぜかというところ、くわの葉を毎日あげないといけないし、新聞もかえないといけないからです。でも、わたしは命をあずかったので、あきらめませんでした。だつぴをした時には「大きくしたい。」と思えました。

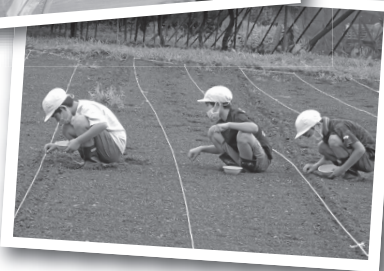
中には茶色くなって死んじゃった子もいましたが、かいかいたおかげで命の大切さや、育てるむずかしさがわかりました。これからかいかいを元気に育てて、大きくなってほしいです。

4年生

「ねずみ大根おいしくなあれ」

四年 宮崎 陽斗
みやざき ほうと

南条小学校では四年生になると、学校の近くの畑を借りて、ねずみ大根を育てます。おいしい大根になつてほしいと願いながら、一粒ずつ種を蒔いて、草取りをしています。ねずみ大根はおしぼりうどんにするのが有名だけど、昔から大根漬けとしても知られているようなので、ぼくたちのクラスでは、大根漬けに挑戦しようと思っています。去年の四年生はおしよ油で漬けていましたが、ぼくたちは米ぬかや塩を使って黄色いたくあん漬けを作つてみたいです。どんな味がするのか、ぼくは今からとても楽しみです。自分たちが育てたねずみ大根は、販売する予定なので、たくさんの人に大根を食べてほしいと思っています。ねずみ大根の収穫は、11月のはじめのころなので、11月が来るのがとても楽しみです。



食育だより



食育・学校給食センター
82-2559



「成長期」と「貧血」

成長期の子もたちは、体が大きくなるにつれて必要な血液の量も増え、貧血が起こりやすくなります。鉄分やタンパク質など、血液の材料となる栄養素が不足しないよう、毎日の食事に気をつけて貧血を予防しましょう。

■どんな症状があるの？

立ちくらみやめまいのほか、イライラする、疲れやすといった症状が起こることがあります。



■スポーツをする人は特に注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので貧血になりやすくなります。



■鉄分とビタミンCをしっかり摂ろう！

レバーやアサリ、シジミ、緑黄色野菜、大豆・大豆製品などに多く含まれます。ビタミンCの多い野菜や果物と一緒に摂ると吸収が良くなります。



■タンパク質もしっかり摂りましょう。

赤血球の材料になるタンパク質もしっかり食べましょう。