



学校だより

村上小学校

はじめての 宿泊学習



楽しかった聖山キャンプの
思い出

5年
聖山展望台でピース



【一日目】 五年東組 松崎 まつざき 朱莉愛 しゅりあい

八月二十九日、三〇日、聖山キャンプに行きました。まず、山に登りました。暑かったけどがんばって展望台まで行ったら、達成感があったので、がんばったなと思いました。夜は、キャンプファイヤーで、おどったり歌ったりしたので楽しかったです。暗い中、光る火花がとてもきれいでした。

【二日目】 五年東組 持田 もちだ 悠成 ゆうせい

飯ごう炊さんをしました。最初は、なかなか火がつかなくて心配だったけど、ホテルの人に手伝ってもらったら火がつかしました。まきに火をうつすのが大変でした。班のみんなで作ったご飯は、おいしかったです。学校で初めてのお泊まりで、少し心配だったけど、とても楽しかったです。

修学旅行の思い出

【一日目】 六年東組 荻原 おぎはら 心遥 こはる

修学旅行一日目は、国会議事堂や鎌倉に行き、最後は中華街で食事をしました。国会議事堂では、政治のことや社会で習ったことを詳しく知ることができて良かったです。鎌倉大仏はすごく大きかったです。中華街では、フカヒレスープや小籠包などいろいろな種類の中華料理を食べました。とてもおいしかったです。

【二日目】 六年東組 一色 いっしき 美優 みゆう

二日目は、横浜八景島シーパラダイスに行きました。八景島には、水族館と遊園地がありました。水族館には、ペンギンやサメなどたくさん生き物がいました。楽しみにしていたイルカショーには、いろんな種類のイルカが出てきました。特にシロイルカがかわいかったです。遊園地では、巨大迷路とバタフライダーのアトラクションを楽しみました。「八景島にまた来たいな。」と思いました。最高の修学旅行になって良かったです。

6年
国会議事堂前でピース



食育だより



食育・学校給食センター
82-2559



好き嫌いを問わず何でも食べよう

旬の食べ物がたくさん出回る季節：苦手な食べ物にもチャレンジしてみませんか。今まで気が付かなかったおいしさに出会えるかもしれません。

「野菜が嫌い」の人へ

においが嫌い、食感がきらいなど、さまざまな理由で苦手な食材の上位にあげられる野菜たち。野菜に含まれるビタミン類やミネラル、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しずつでも食べる努力をしてみよう。

《たとえば…》

- ・ 苦手な野菜を素揚げにしてカレーにいれる。
- ・ 細かく刻んで、ドライカレーやハンバーグに。
- ・ コンソメで柔らかく煮込んだスープ煮に。

「魚が嫌い」の人へ

生臭さや骨が嫌いな理由になっている場合、調理法をひと工夫すると食べやすくなります。体作りに大切な栄養素が豊富に含まれているので、肉などの食べやすい食材ばかりでなく、魚も食べましょう。

《たとえば…》

- ・ 骨を取り除いてグラタン風に。
- ・ 酒、生姜、ハーブ、カレー粉など香りの強いものを活用する。