



# 学校だより 坂城っ子フェスティバル

坂城小学校



いろいろなことを学べた

坂城っ子フェスティバル

六年二組 澤村 果歩  
さわむら かほ

坂城っ子フェスティバルとは、年に一回の児童会の大きなイベントです。六年生が中心となって運営し、各委員会がゲームを考えて全校を楽しませます。五年生までは楽しみにしていたイベントでした。でも、いざ運営側になってみると、ゲームの内容や準備など「考えること」「やること」が多く、とても大変なイベントだと分かりました。

あまりの大きさに調子が悪くなってしまいました。その時に保育園からの親友の副委員長が助けてくれました。一人で抱え込まず、みんなと協力して仕事をやるのがとても大切だと実感しました。おかげで坂城っ子フェスティバルは大成功で、いろんな人に楽しんでもらうことができました。大変だったけれど達成感でいっぱいです。協力して仕事をやることなど、いろいろなことを学べるので、五年生に引き継いでほしいと思います。

## 何点取れたか 計算中!



みんな協力した

坂城っ子フェスティバル

六年一組 尾崎 天斗  
おせき たかと

給食委員会は、坂城っ子フェスティバルで「究極のメニューを完成させる!食材ハンター!!」というゲームを企画しました。ルールは、くじ引きで、料理がかいてある紙を引き、その料理に入っている食材を探すと、というゲームです。準備では、料理や食材などが書いてあるカードを印刷し、会場を装飾して、本番を迎えました。僕は、前半に仕事をしました。前半の担当のみんなと、くじ引きで引いた料理を伝えたり、その食材のカードを隠したりしました。残っているカードを回収したり、隠したりするときにお客さんを待たせてしまう時間ができてしまい、難しかったこともありましたが、お客さんは、縦割り班のみんなと協力してくじで引いた料理に入っている食材を探し、楽しんでくれていたのでよかったです。よかったこともうまうまいかなかったです。でも、これからいかにがんばりたいです。

## どんな食材があるのかな?

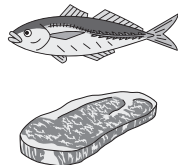


## 寒さを吹き飛ばす冬の食事とは?

寒い冬を元気に乗り越えられるよう、下記のポイントに注意しましょう。

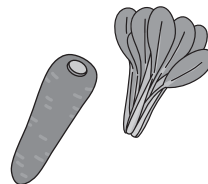
### タンパク質はたっぷり!

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るタンパク質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体を作ります。



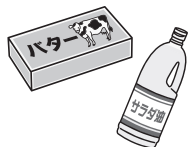
### 粘膜を強くするビタミンA

風邪などのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めてくれます。



### 脂質も上手に利用!

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーを作り、体を温めてくれます。



### 毎日とりたいビタミンC

体の抵抗力を高めます。果物だけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



# 食育だより

食育・学校給食センター  
82-2559

