

学校だより

村上小学校五学年
田植え体験に関する作文



■「田植えをふり返って」

五年東組 竹内飛翔くん

ぼくは田植えをしました。教えてくれたのは、田んぼの持ち主の辺見さんです。田植えでは、ブロックのもち米のなえを3本持つて、しっかりと植えます。きれいにならべるために先生にひもをひいてもらいました。そのおかげできれいになえを植えることができました。

なえが育つて、早く、できたもち米でおもちをついて食べたいです。収穫がとても楽しみです。

■「田植えをふり返って」

五年東組 宮崎星七さん

はじめは不安でしたが、やってみるとけっこう楽しかったです。植えるときはだいたい10センチの間をあけて植えました。田植えのなえは、大きいばかり3〜5本とるそうで、そのとおりにできたのでよかったです。植え方もしっかりと話を聞いて、意外とじょうずにできたし、3本の指でやる、ということを知ることができたので勉強になりました。

1本1本ていねいに植えられたの



で、おいしいもち米になってほしいです。他にも収穫の季節は秋など、たくさんを知ることができました。このことは覚えておきたいです。

最後にいろいろと準備してくださった庁務の先生、たくさんのお話を教えてくださった辺見さん、ありがとうございました。



食育だより



食育・学校給食センター
☎82-2559

カルシウム摂取の強い味方

「牛乳・乳製品」

毎日の学校給食に必ず1本ついている「牛乳」。成長期の子どもたちは、大きくて強い、しっかりとした骨つくりのために、一生で一番カルシウムを必要とする時期です。学校給食の中でも牛乳は、カルシウム摂取の要として欠かせない飲料食品で、左記のような良さがあります。

効果的にカルシウムをとれる

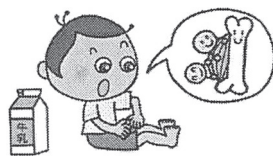
牛乳のカルシウムは、体への吸収率がよく、飲んで手軽にとれます。成長期の「カルシウム貯金」にぴったりです。

運動後の体のケアに

スポーツ後にできるだけ速やかに牛乳を飲むと、水分の補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。

栄養素密度が高い

少ないカロリーで、効率よく体に必要な栄養素（カルシウム以外にもミネラルやビタミン）がとれます。



★子育て支援センターだより★

— 子育て支援センター ☎ 82-2291 —

おさえておきたい夏の健康対策！

★子どもの水分補給の大切さ

子どもの体は、比率にして大人よりもたくさん水分が必要となります。

1日に必要な水分量は、

- 幼児なら 100ml × 体重(kg)
- 乳児なら 150ml × 体重(kg) を目安にしましょう。



塩分・糖分・カフェインが含まれていない水や麦茶などを、少量ずつこまめに飲むようにしましょう。遊びに夢中になってのどの渇きに気が付かないこともあるので、大人が気を配るようにしましょう。

7月の行事予定 (時間正確にお集まりください)

日程	内容	時間
3日(金)	七夕制作	午前10時
6日(月)	歯科保健指導	午前10時
9日(木)	おはなしでてこい(どんぶらこさん)	午前10時
11日(土)	開館日	午前中
13日(月)	1歳までの子育てとあそび①	午前10時
20日(月)	ボランティア懇話会	午後1時
25日(土)	開館日	午前中
27日(月)	1歳までの子育てとあそび②	午前10時
28日(火)	ママのための就労相談	午前10時

※各行事の参加人数を制限(8~10組)させていただきます。

今月の相談日

家庭児童相談員	支援センター	火・水・木曜日 午前9時~午後5時(分室訪問時間を除く)	
	分室訪問	南条保育園 14日(火)、28日(火)	午前9時 ~ 午後1時
		坂城保育園 1日(水)、15日(水) 村上保育園 2日(木)、16日(木)	

○保育園分室では、育児・子育てのご相談をお受けします。
また、保育園栄養士の食育相談(離乳食、幼児食、食べ方についてなど)も行っています。
○どちらも気軽に相談ができますので、希望する方は、支援センターまたは各保育園へお申込みください。

※行事予定および相談日については、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・変更となる場合がありますので、詳しくはセンターまでお問い合わせください。

あそびに来る方へ

開館日・時間

- ◇平日 午前9時~正午・午後2時~4時30分
- ◇第2・4土曜日 午前9時~正午

センターの利用を再開しました

新型コロナウイルス感染防止のため、3~5月の遊びの場の利用を休止していましたが、5月25日から利用を再開しました。

再開後、利用を楽しみにしていた皆さんが笑顔で遊びにきてくれました。利用の際は、検温などの健康チェックにご協力いただき、3密にならないよう距離を取るなど、感染防止に努めています。



7月の子育てグループの予定

いっぱい遊ぼうグリとグラ(月曜日)

20日：水遊び

リーダー：池田 麻衣子さん

はらぺこあおむし(金曜日)

10日：水遊び

リーダー：笠井 菜さん

センターへの持ち物

水分補給のお茶、おむつ、おしりふき、お手ふき、ティッシュ、着替え、ごみ袋、お弁当(希望者)