



## 骨育教室 ～ヤクルト出前授業から学ぶ～

10月12日(金)の5校時に、食育の一環として骨育教室を行い、講師の管理栄養士の中原里菜さん(山口県東部ヤクルト販売株式会社)から、骨の役割や骨を丈夫にする方法について学びました。児童といっしょに保護者・地域の方々、総勢21名が受講しました。

骨の役割には次の4つがあるそうです。

- |        |          |          |           |
|--------|----------|----------|-----------|
| ① 体の土台 | ② 血液をつくる | ③ 内臓を守る鎧 | ④ カルシウム銀行 |
|--------|----------|----------|-----------|

カルシウムには背を伸ばしたり、骨を丈夫にしたりする働きがあり、カルシウム不足になるとイライラしてくるそうです。カルシウム貯金は大人になると貯金ができなくなるので、子どものうちからしっかり貯金しておく必要があるようです。そのためには、次の3つのことが大切になります。

- ① 食べる
- ② 運動する
- ③ 日を浴びる



- ① カルシウムは主に次の食品に含まれています。乳製品・小魚・大豆・小松菜・ブロッコリー・きりぼし大根・チンゲンサイ・昆布・ひじき・干しエビ・ごまなどです。(私のお勧めは粉チーズです。)インスタント食品やお菓子にはリンやナトリウムが多く含まれており、それらが骨からカルシウムを出していくので、要注意だそうです。
- ② 骨を鍛える運動も教えていただきました。かかとの上げ下げや屈伸、片足ケンケンなど、骨に刺激を伝える運動が必要だそうです。パソコンやスマホなどを操作して体を動かさないでいることは、骨にはよくないそうです。
- ③ 日光の紫外線がカルシウム吸収を助けるビタミンDをつくるのだそうです。だから適度の紫外線は必要みたいですね。

## チューリップの球根植え ～何のために植えるのか～

10月17日(水)にチューリップの球根を50鉢植えました。まず、「何のために花を育てるのか」という課題意識をもたせました。春にはきれいに咲くであろうチューリップの鉢を、地域の高齢者にプレゼントするために育てることを確認し、球根の向きや土の量を考えながら丁寧に植えました。今回は3人で30鉢というノルマを与え、3人だけでやらせきるようにしました。6年の横道さんは1年生2人の作業を見守りながら、土の量を追加して軽く押さえるなど修正を加え、30鉢の植え付けを完了しました。



## H30年度 11月行事予定

日	曜	校内行事	スクールバス	
			行き	帰り
1	木	学校へ行こう週間 みどりの日	○	○
2	金		○	○
3	土	文化の日 マロンの里祭り(午前:チアダン出演)		
4	日	学習発表会10:30~12:00 終了後親子下校 音楽(藤咲先生)	○	
5	月	ALT(パトリック先生)	○	○
6	火		○	○
7	水	集金日・委員会	○	○
8	木		○	○
9	金	11月4日の振替休業日		
10	土			
11	日			
12	月	出前授業(理科)	○	○
13	火		○	○
14	水	集金日・委員会	○	○
15	木	みどりの日	○	○
16	金	歯科検診13:45~ 図書(山内先生)	○	○
17	土	栗谷スポーツフェスティバル(午前準備 午後開催)		
18	日			
19	月		○	○
20	火	6年小方小交流	○	○
21	水	栗っ子相談日	○	○
22	木		○	○
23	金	勤労感謝の日		
24	土			
25	日			
26	月	ALT(パトリック先生)	○	○
27	火		○	○
28	水	給食費・PTA会費集金日	○	○
29	木	1年小方小交流	○	○
30	金		○	○

## サツマイモの収穫

～収穫量比べ 大人 vs 子供～

10月18日(木)に芋ほりをしました。6月20日につるを植え、約4か月経っての収穫です。今年はマルチを敷いていたので、草取りに追われることはありませんでした。

収穫時には、3人が団結・協力するように、大人対子供という設定で収穫の量を競いました。大人が6.1kg、子供が5.8kgで大人が勝ちました。合計約12kgの収穫でした。一番大きな芋が360gで全体的に小粒でした。後日、地域の方といっしょに「焼き芋会」を開く予定です。



## お知らせ

11月17日(土)

「栗谷スポーツフェスティバル」

会場 栗谷小学校体育館

※詳細はスポーツ推進員から発信されます。

12月の予定

21日(金) 終業式・個人懇談会