

冬を迎える今こそ体力を高めよう！！

校長 松本 雅史

いよいよ今週で11月が終わります。

冬の訪れを感じるようになりました。そうかと思うと日が射すと急に暑くなる日もあります。こういう時は、体調を崩しやすいといいます。体調管理をしっかりすることが大切です。

体調を整える上で大切なことについて、3つお話します。

1 リズム正しい生活！

早寝、早起き、朝ごはん です！

2 好き嫌いなくしっかり噛んで食べて、栄養補給！

五小全体としてとても気になるのは、給食で「野菜」と「牛乳」の残しが目立つことです。残すということは、捨てるということです。食品ロスを学んだ3年生、今の4年生も3年生の時にかなり食品ロスについて学びましたね。五小の給食の残しは、小平市内でも多い方ですと調理員さんが話してくださいました。特に牛乳を毎日こんなに捨てるのかと思うほど捨てていますと、残念そうでした。小平の給食で提供している牛乳は、毎日群馬県の牧場からトラックで運んでいただいている新鮮な牛乳です。それも、低温殺菌牛乳と言って、スーパーではほとんど売っていない、手間暇をかけて殺菌されたプレミアム牛乳なのです。も



つたいないとは、このことです。

少し考えてみましょう。調理員さんが一生懸命心をこめて作った給食ですが、残してしまったら、そのお残しを捨てるのは給食をつくった調理員さんです。これは悲しいことです。それに、捨てられた大量の野菜を見たら、つくった農家の川里さんや梅室さんや竹内さんはどう思うでしょうか。

無理にとはもちろんいいませんが、一人一人がしっかり好き嫌いなく食べよう、食品ロスを減らそうというのは大切なことです。

3 体を鍛えよう！

- ・簡単に風邪をひいてしまう子が増えたんじゃないか、
- ・簡単に転ぶ子が増えたんじゃないか

と、心配しています。一番大切なのは、強い体をつくることです。

体力作りのために、運動委員会が毎週火曜日の朝に体力作りの取組をしています。参加する子と見ている子がいます。ぜひ、こうした取組には自分から意識をもって参加して行って欲しいと思います。そして、おひさまの下で、元気に遊ぶことが大切です。太陽の光には、脳を活性化させる働きや、骨を丈夫にする働きなどが知られています。楽しく元気に体を動かして、遊びの中で体力作りができれば一番いいですね。皆さんの中には、先週一度も汗びっしょりにならなかった人もいないのでしょうか。汗をかくくらい体を動かす、それを積み重ねる、その中に強い体がつくられます。遊びのルールを守って、ぜひ挑戦しましょう。

寒くなる、この時期だからこそ、すすんで体を動かして、しっかり食べて、ぐっすり寝て、健康で強い体をつくっていきましょう！