



月一だより

中央区立 月島第一小学校
令和4年 7月 NO.471

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！

副校長 松澤 雄一

爽やかな風が木々の間を吹き抜け、夏の空が眩しい季節となりました。

7月に入ると長く続いた梅雨も明け、「五風十雨（ごふうじゅうう）」という時期を迎えます。「五風十雨」とは、「五日に一度風が吹き、十日に一度雨が降る」という意味で、作物などが育つのに適した順調な天候を表す言葉です。その言葉の通り、現在「月一園」では、夏野菜が順調に育っています。きゅうりやナス、ピーマン、プチトマトなどが日に日に大きくなっています。その成長の陰には、雑草取りや肥料やりを頑張っている子どもたちや普段の管理をしてくださっているボランティアの保護者の皆様の働きがあります。

夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜には、βカロテンやビタミンC、ビタミンEなどがたっぷり含まれています。つまり、私たちが暑い夏を乗り切るために必要な栄養素がとても豊富なのです。そのほかにも、水分やカリウムを多く含むものも多く、体温を下げてくれる効果があります。また、夏野菜は、「緑」「黄」「赤」など色鮮やかなものが多いのも特徴です。

7月の給食の献立も、そのような夏野菜を使ったメニューがたくさん登場します。野菜を作っている農家の方々にも感謝しつつ、見た目も鮮やかで栄養豊富な夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



「月一園」のきゅうり

7月の生活目標

規則正しい生活をしましょう。

館山臨海学校について

5年担任

いよいよ館山臨海学校まで一ヶ月となりました。5月から総合的な学習の時間で「館山について知ろう」と千葉県館山市について調べ学習をしてきました。特産品や館山市の歴史など様々な視点で調べ、グループでまとめました。そして、現在は臨海学校に向けて子供たちとともに準備を進めている所です。

臨海学校では波や潮の満ち引きを味わいながら、日頃の水泳学習を生かして浮いたり、泳いだりする活動を行います。最後には、時間泳を行い、自分のベストを尽くして泳ぎ切ったときの達成感と喜びを仲間とともに分かち合うことができたら良いなと計画しております。また、集団生活を通して互いに思いやり、協力し合う大切さを学び、仲間とのよりよい関係を築いていける機会にしたいと思います。

水泳指導について

体育主任

先月19日（金）にプール開きがあり、水泳の学習がいよいよ始まりました。

日本では、ほとんどの公立小学校で水泳の学習がありますが、外国では珍しいことで、プール自体がなく水泳の授業がない学校が多いのだそうです。では、なぜ日本の学校では水泳の学習を行うのか。

日本は海に囲まれている島国で、川も多いので昔から「水練」という学習があったそうです。しかし、海や川での事故が続いたことから、学校にプールが作られ始め水泳の学習が大切にされてきたということです。

自分の身を守る、そして生涯スポーツで知られる水泳に親しめるため、感染症予防に十分配慮し、学習を進めていきます。ご家庭におかれましても、お子様の健康状態や衛生管理などへのご協力をよろしくお願いいたします。