



令和8年1月30日

2月号

目黒区立宮前小学校

校長 谷合 みやこ

<https://www.meguro.ed.jp/memymeeh/>

負けない身体をつくる

副校長

もうすぐ立春とはいえ、朝晩の冷え込みがさらに厳しくなってきました。そんな中でも、子どもたちは寒さに負けず、休み時間には、おにごっこや一輪車などをして校庭で元気に遊んでいます。冬の外遊びは身体の免疫力を高めると言われています。

もう一つ、免疫力を高めるために欠かせないことは、毎日の「食」にあります。学校で提供される給食は、子どもたちの身体づくりのために栄養バランスを考えた献立が組まれています。その歴史は古く、明治22年に昼食を提供したのが給食の始まりと言われています。戦争の影響などにより一時中断されていましたが、戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に、学校での給食提供が再開されました。これらの経緯を踏まえ、学校給食の意義や役割について児童・保護者・教職員・地域住民の理解を深め、関心を高めるため「全国学校給食週間」が制定されています。

本校では「学校給食週間」の先月26日(月)から「タイムスリップ献立」として、「しおむすび」や「けんちん汁」「あげぱん」「ソフトめん」等、昭和や平成当時の給食を再現した献立を提供しました。いつの時代も「子どもたちがお腹を空かせることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」という思いは変わりません。

宮前小学校の子どもたちは、給食が大好きです。栄養士によると、どの教室からも食缶が空になって戻ってくるそうです。モリモリ食べている子どもたちの姿は健康そのもの！免疫力を高める上で基本となる「食事・睡眠・運動」を今一度見直し、寒さやウィルスに負けない身体をつくっていきましょう。



マラソントイム

まだまだ寒い日が続きますが、休み時間の様子などをうかがうと、子どもたちは元気よく外で遊んでいます。さて、今年度から朝の時間を活用して、マラソントイムを実施します。現行の学習指導要領では、長い距離を速く走ることよりも、自分に合ったペースで走りきることが求められています。

「負担がなく、自分に合ったペースを見付けること」「少しきついけど、気持ちのいいペースを見付けること」など、目的はそれぞれですが、それらを学習カードに記録し、自分の体力や体調と向き合うことが学習のねらいになってきます。

マラソントイムを通して、体力の向上を図るとともに、自分の体力と向き合い、自分に合った運動の仕方を身に付けさせたいと考えております。安全面に配慮して実施してまいりますので、期間中は、毎朝ご家庭でも健康観察を行っていただきますようお願いいたします。

日	曜	朝会 集会	行 事	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	日								
2	月	児朝 (体育館)	5時間授業(13:35下校) 1・2年 校外学習	5	5	5	5	5	5
3	火	安全 指導	3年 地域安全マップ	5	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>
4	水	読書		5	5	5	5	5	5
5	木	マラソン 読書	1・2年 5時間授業(13:35下校) 3～6年 6時間授業(掃除なし、15:00完全下校) 新1年生保護者説明会 1・3・5年 マラソンタイム①	5	5	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>
6	金	マラソン 読書	2・4・6年 マラソンタイム①	5	5	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>
7	土								
8	日								
9	月	児朝 (放送)	5・6年 委員会⑩ クラブ紹介週間始	5	5	5	5	6	6
10	火	マラソン 読書	1・3年 マラソンタイム② 5年 社会科見学	5	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	6	<u>6</u>
11	水		建国記念の日						
12	木	マラソン 読書	6年 計測 2・4・6年 マラソンタイム②	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>
13	金	マラソン 読書	1・3・5年 マラソンタイム③	5	5	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>
14	土								
15	日								
16	月	児朝 (放送)	4～6年 クラブ⑩ 3年 クラブ見学	5	5	6	6	6	6
17	火	マラソン 読書	みやっこタイム⑨ 2・4・6年 マラソンタイム③	5	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>
18	水	マラソン 読書	1・3・5年 マラソンタイム④ 3年 学年集会(七輪体験)	5	5	5	5	5	5
19	木	マラソン 読書	2・4・6年 マラソンタイム④ 4年 アウトリーチプログラム	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	6
20	金	マラソン 読書	1・3・5年 マラソンタイム⑤	5	5	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>
21	土								
22	日								
23	月		天皇誕生日						
24	火	児朝 (放送)		5	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>
25	水	マラソン 読書	2・4・6年 マラソンタイム⑤	5	5	5	5	5	5
26	木	読書	6年 卒業遠足 1～5年 みやっこお別れ会打ち合わせ	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	6
27	金	児童 集会	クラブ発表集会 全学年 5時間授業(13:35下校) 1・2年 保護者会	5	5	5	5	5	5
28	土								

※2月の避難訓練は、日時の予告なしで実施いたします。

寒さに負けずに体を動かそう

生活指導部

冬は外に出るのが億劫になりがちですが、体を動かすことで体力がつき、心も前向きになります。休み時間の外遊びや体育の学習では、最後まで諦めず挑戦する姿が見られます。手洗い・うがいなどの体調管理も大切にしてい、春に向けて元気に新しいスタートを切れるように、今のうちから体づくりをしていきましょう。