

# とよのっこ

学校便り  
長野市立豊野西小学校



## 平成23年度3学期

平成24年(2012年)を迎え、学校では1月6日(金)、始業式が行われ、平成23年度3学期がスタートしました。

児童代表として6年生が新年の決意や3学期の目当てを発表してくれました。



- ・6年間の勉強をしっかりと復習して、6年間の総まとめを、中学に向けてしっかりやりたい。
- ・最後の3学期、挨拶をがんばりたい。
- ・無言清掃、残り3分をしっかりと、小学校をびかびかにして卒業したい。
- ・あと少しだけのこのクラスで、一日一日を大切に、楽しく仲良くすごしたい。
- ・中学では部活が楽しみ。

6年生は、もうすぐ卒業です。残りわずかの小学校生活をしっかりとやることと、中学に向けての期待にわくわくしている、3学期スタートです。どの子も新しい年のスタートとともに、夢や目標をもって、希望を新たにしたいと思います。それに向かって努力し、鯉が龍になって大空へ飛躍するような1年であってくださることを願っています。

校長先生からは、七草がゆの話から、食の大切さについて話(裏面参照)をしていただきました。

3学期はまとめの学期でもあります。日数的には短い3学期ですが、新年(平成23年)のスタートダッシュと、1年間(平成23年度)のまとめとが重なる大切な学期です。どの子も健康でがんばってくれることを願っています。

## 1月のトピックス

### スキー教室4~6年(12日)

前日までの荒天がうそのような素晴らしい天気の中実施できました。



快晴の戸隠スキー場。青空の中に戸隠山がくっきり見えました。この写真がカラーでないのが残念です。

### スケート教室1~3年(16日)

転んでも転んでも起き上がり、頑張ってたくさん滑って、上手になりました。

スキー教室もスケート教室も、今年度最後の大きな野外学習でしたが、けがをする子がなく、楽しく無事に終わられて良かったです。

### 読書週間(23日~27日)

寒い季節、秋でなくても本に親しむには、いい季節と言えます。

今回の週間のスローガンは、~昔話(古典)に親しもう~としました。

24日(火)と26日(木)には、先生方が声優として出演した、「お話ビデオ(花のき村の盗人たち、狂言柿山伏)」の放映がありました。

児童会の図書委員会では、業間休みに紙芝居の上演をしました。連日大盛況でした。



紙芝居上演の様子

校長講話では、地域に伝わる「恩を返した大日如来」の話がありました。地域の伝わる話にも興味をもってほしいです。

親子読書では、家庭でもご協力していただきました。ありがとうございました。

### 3 学期始業式校長先生のお話

平成24年 1月 6日

全校の皆さん集まっていますので新年の挨拶をします。

「新年あけましておめでとうございます。」

2学期の終業式に、「お正月を迎えるに当たって、部屋をきれいにしてお参りに行って、心を静かにしてどんな1年間をすごそうか考えてみましょう」とお話ししました。みなさんはどんな冬休みをすごしたのでしょうか。ただ今の発表にもありましたが、今年も頑張ろうという気持ちで1年間のスタートをしてくれたものと思います。あと51日学校にすれば卒業式です。1年生は2年生に 2年生は3年生にと学年がひとつあがります。そして、6年生は中学生になります。1年間の最後として大切な学期です。しっかり過ごしましょう。そして、今年も豊野西小学校がよい学校であるよう、みなさんの協力をお願いします。

さて、明日1月7日は昔から「七草がゆ」を食べるという習慣があります。今日は食べるという事についてお話ししましょう。「七草がゆ」の中に入れる植物ですが、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ、これぞ七草」と節をつけて読んでいました。

「せり、なずな（ぺんぺんぐさ）、ゴギョウ（ハハコグサ、）はこべら（はこべ）、ほとけのぎ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）と野原の草を食べていました。

「え 草を食べるの」と思うかも知れませんが、この七草がゆを食べるのには意味があります。一つは、春の七草が冬を越している強い植物だということ、そして、草の中には消化を助けたり薬として使えたりするなど貴重な成分が含まれていることがあります。そして、お正月はお餅やおせち料理などごちそうを食べて胃が疲れているので、消化の良いおかゆで胃を休ませるといわれています。

中国には薬食同源といって、体の調子が悪いときには、それに合わせた食事を摂ることで調子を良くできる。食事をすることは薬を飲むのと同じくらい健康に過ごすために大切とされてきました。ですから、鯉の唐揚げのように、鯉の全てを食べる。ゴボウやにんじんも皮を捨てないで、ちゃんと料理をして食べる。全てをいただくことが大切な栄養を体に取り入れることができるということです。

先生が自慢に思うことに、好き嫌いなく食べられることがあります。それは、小さい頃から父さんに何でも食べさせられたことが大きかったです。小学校の低学年のころでした。その頃は家族そろって夕飯を食べていましたが、丸干しといって鰯をそのままお日さまの下で干したものが、よくおかずになりました。父さんには、「頭から全部食べなさい」と言われたのですが、口の中で頭の骨がちくちくしてのどに刺さりそうでした。しょっぱいし、苦いし、それにちよつと変なおいもして、とっても嫌でした。でも、「残しては駄目、全部食べなさい」と怒られます。他におかずもありません。叱られて、泣きながら食べたことが何回かありました。そのうちに、ご飯と一緒に食べたり、口で息をしながら食べたりすることを覚えました。食べられるんですね。そして、やがては普通に食べられるようになり、今では子どもの頃嫌いだったのに、おいしく食べています。

ですから、私は「この料理には、にんじんが入っているから食べられない」ということもなく、何でもおいしく味わえるようになりました。給食に魚が出れば、皮まで食べます。サンマも軟らかく煮てあれば骨までおいしく食べられます。ふりかえってみると、父さんに怒られて嫌な思いをして食べたことが、どんなものでもおいしく楽しく食べられることにつながっています。食事を通して栄養がキチンと摂れることにもつながり、健康な体になったのだと思っています。

「好き嫌いは良くない」「何でも食べられることがいいことだよ」とみなさんは知っているでしょう。でも、それは自分でもそのようにできることが大切。特に、好きとか嫌いとか私たちの気持ちに左右されるのはなかなか変えられません。好き嫌いのある人は、少しでも食べられるようにしていくと、やがてはとっても大切な習慣が手に入ります。

3学期になり給食も始まります。今日の給食は何でしょうか。何でも食べてみましょう。まるまる、もりもりです。

今日は、3学期の始まりに当たって、何でも食べることの大切さについてお話しをしました。

