



# いしわら



10月号

令和5年9月29日

調布市立石原小学校

校長 飯島 慶裕

<http://www.chofu-schools.jp/isiwara-sho/>

## 石原小学校の食育

副校長

9月も暑い日が続き、熱中症アラートが出るなど、校庭で遊べない日もありましたが、少しずつ過ごしやすくなってきました。

さて、2学期からは給食室改修工事に伴い、保護者の皆様にはお弁当の対応に御協力いただきまして誠にありがとうございます。年度末まで給食はありませんが、食育はこれまで通り行っています。昼の校内放送では、保健給食委員会から食育に関する話をしています。

先日、食べ物は「はたらき」によって「血や肉になるもの」「熱や力のもとになるもの」「からだの調子を整えるもの」の3つに分けられるという話がありました。どのはたらきも、みんなの体に必要です。食事のバランスがくずれると元気に過ごせなくなってしまいますので、ご飯やパンといった「主食」、肉や魚、卵、大豆といったたんぱく質のもとになる「主菜」、野菜やきのこ海藻といったビタミンやミネラル、食物繊維といった「副菜」をバランスよく食べることが大切です。

また、毎月の「食育だより」でも、食についての情報を発信しています。子どもたちの成長に欠かせない食事。引き続き、御家庭での御協力をよろしく願いいたします。

10月は、マラソン大会や全校遠足があります。また、11月の展覧会に向けた取組もあります。子供たちがめあてをもって取り組んでいけるように進めてまいります。

### 全校遠足

特活部主任

10月27日(金)に全校遠足を行います。1年生から6年生までの異学年で構成されたたてわり班で、神代植物公園に出かけ、オリエンテーリングや班遊びをしたり、一緒にお弁当を食べたりする予定です。

後日、詳細をお配りしますので、持ち物の準備など御協力をよろしく願います。

なお、この日については、お弁当の注文はできません。御了承ください。

○当日の日程(特別時程)

8:15	登校	10:30~13:00	
8:35	1時間目	オリエンテーリング等	
9:30	校庭集合	14:00	学校到着
9:40	学校出発	14:25頃	下校

○雨天の時程(通常時程)

8:15	登校	11:40	4時間目
8:55	1時間目		(たてわりレク)
9:45	2時間目	13:35	5時間目
10:50	3時間目	14:15頃	下校

※全校遠足実施の有無により、下校時刻が10分程度変わります。御承知おきください。

### マラソン大会

体育的行事委員

10月に近付き、だんだんと秋らしくなってきました。

さて、本校では、子どもたちの体力向上と健康の維持・増進をめあてに、マラソン大会を行います。

本番は10月21日(土)に行われます。当日は武蔵野の森公園で、1・2・3年生は約1km、4・5・6年生は約1.7kmを走ります。一人一人が目標を立て、自分のペースで一生懸命走りきってほしいです。

① 当日の持ち物

- ・リュック ・体育着のズボン ・汗ふきタオル
  - ・運動に適したTシャツ(表に名前がないもの)
  - ・水筒 ・レインコート
- (・寒い場合は、脱着が簡単な上着)

② 子どもに配布する番号は、タイムを転記するために配布しているものであり、順位ではありません。

番号が違って、記録証のタイムは同じということがある。

※例:ほぼ同着 30番 5分30秒00 → 記録 5分30秒

31番 5分30秒86 → 記録 5分30秒

③ 詳細は「マラソン大会のお知らせ」を参照してください。

<10月の行事予定> ※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、行事は変更する場合があります。

★：特別時程 SC：スクールカウンセラー

日	曜日	学校行事等	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	S C
1	日	都民の日													
2	月	通級個人面談月間							5	5	5	6	6	6	●
3	火	★午前授業 就学時健康診断							4	4	4	4	4	4	
4	水	★午前授業 (3年1組のみ5時間)							4	4	4	4	4	4	
5	木	歯磨き指導 (3) どんぐり拾い (1)			歯磨き 指導				5	5	6	6	6	6	●
6	金	移動教室事前健診 (6) 13:00~ 委員会⑥					委員会	委員会	5	5	5	5	6	6	
7	土														
8	日														
9	月	スポーツの日 日光移動教室 (6)						日光 移動教室						6	
10	火	日光移動教室 (6)						日光 移動教室	5	5	6	6	6	6	
11	水	日光移動教室 (6)						日光 移動教室	4	5	5	5	5	6	
12	木	振替休業日 (6)						振替 休業日	5	5	6	6	6	0	●
13	金								5	5	5	6	6	6	
14	土														
15	日														
16	月	避難訓練 安全指導日 たてわり班活動 (5H)							5	5	5	6	6	6	
17	火	社会科見学 (5)					社会科 見学		5	5	6	6	6	6	
18	水								4	5	5	5	5	5	
19	木								5	5	6	6	6	6	
20	金	クラブ⑥				クラブ	クラブ	クラブ	5	5	5	6	6	6	
21	土	★マラソン大会 (弁当なし)							4	4	4	4	4	4	
22	日														
23	月	振替休業日													
24	火	マラソン大会予備日							5	5	6	6	6	6	
25	水	★午前授業 (1年3組のみ5時間)							4	4	4	4	4	4	
26	木								5	5	6	6	6	6	●
27	金	★全校遠足 (予備日:11月10日(金))							5	5	5	5	5	5	
28	土	タグラグビー大会													
29	日	PTA 行事													
30	月								5	5	5	6	6	6	●
31	火								5	5	6	6	6	6	

<11月の主な行事予定>

10日(金) 全校遠足予備日  
17日(金) 展覧会 (児童鑑賞日)  
18日(土) 展覧会 (保護者鑑賞日)  
20日(月) 振替休業日  
24日(金) 社会科見学 (4)  
30日(木) 社会科見学 (3)

<今月の目標>

生活目標：言葉遣いに気を付けよう  
清掃目標：すみずみをきれいにしよう  
安全目標：当番や係の仕事を安全に行おう