



# 王子台

令和7年10月31日

学校だより 11月号

佐倉市立王子台小学校  
TEL: 043(487)1376  
FAX: 043(462)4889



## 心と体のエネルギー

秋の深まりとともに、校庭の木々が色とりどりの装いを見せています。子供たちは、落ち葉を拾ったり、木の実を集めたりと、季節や自然の変化に目を輝かせています。

さて、ご家庭の食卓には「実りの秋」の恩恵として、旬の食材が多く並んでいるかもしれません。学校でも、季節の食材を給食に取り入れ、おいしい給食を提供するとともに、食育も並行して進めています。給食は、単にお腹を満たすためだけではなく、友達と食を楽しみ、感謝の気持ちを育む大切な食育であります。私は給食の時間帯に学級を回って、子供たちにおうちの料理についてよく訊ねますが、どの児童も決まって「おうちの料理もとってもおいしい！」とこたえます。

この、「おいしい」という気持ちには、医学的・科学的にも素晴らしい力があることが証明されています。おいしいと感じると、脳の報酬系が活性化して幸せホルモンが分泌され、気持ちが明るくなります。他にも、ストレスホルモン（コルチゾール）が減るため、ストレスが軽減し、心身のリラックスにつながります。さらに、自律神経が活発化し、特に副交感神経が優位になることで、免疫細胞の働きが活発になり、感染症にかかりにくくなります。また、「おいしい」を感じて食べると、唾液や胃酸、胰液など消化液の分泌が増え、栄養素の吸収効率が高まり、体にエネルギーがいきわたりやすくなります。

この「おいしい」食事を子供たちが朝から毎日摂取することができたら、子供たちの学校生活はどうなるでしょうか。先月号でも紹介した「全国学力学習状況調査」の本校児童の回答によりますと、「朝食を毎日食べていますか」の問い合わせに対し、「毎日食べている」が82.7%、「どちらかといえば食べている」が11.5%、「あまり食べていない」が3.8%、「食べていない」が1.9%という結果でした。およそ8割の子供が毎日、朝食を食べていますが、2割の子供が毎朝、朝食を摂らずに登校していることになります。朝食を食べない子供は、午前中に栄養不足となるため集中して授業に取り組んだり、元気に体を動かして活動したりすることが難しいかもしれません。

忙しい朝の時間帯ですが、子供たちがご飯やパン、果物や牛乳など、少しでも体にエネルギーを入れて登校することは、生活習慣を整えるためにもとても大切であります。全ての子供たちが毎日、朝食を食べて元気に登校し、活気あふれる学校生活を送ってほしいと思います。

## スクールカウンセラー 松本（真）先生の来校日

11月11日（火）・25日（火）・12月9日（火） ☆相談を希望される方は、教頭まで

### 【11月の予定】

- 4（火）全校集会 5（水）4年いもほり体験
- 6（木）1年遊び体験
- 10（月）ベルマーク収集日 ※給食費引き落とし
- 11（火）特別日課⑤14:10下校（けやき）野外学習会
- 12（水）読み聞かせ
- 14（金）就学時健康診断 短縮日課③12:30下校給食あり
- 17（月）クラブ活動 3年スーパー・マーケット見学
- 18（火）1年歯科管理健診
- 20（木）職員会議 ※給食費再引き落とし
- 22（土）【登校日】音楽発表会 11:50下校 給食なし  
※（金管部）パレード・フェスティバル参加
- 26（水）6年修学旅行 4年マリーゴーランド
- 27（木）6年修学旅行 家庭教育学級（給食試食会）
- 28（金）振替休業日



佐倉高校の学生さんと一緒に理科実験をしました（5年）

### 【12月のおおまかな予定】

- 1（月）委員会活動
- 3（水）人権集会（オンライン）
- 5（金）5年歯科管理健診
- 8（月）個人面談（希望制）13:30下校
- 9（火）個人面談（希望制）13:30下校 長縄大会（高学年）
- 10（水）個人面談（希望制）13:30下校  
長縄大会（中学年） ベルマーク収集日
- 11（木）個人面談（希望制）13:30下校
- 12（金）レインボータイム 長縄大会（低学年）
- 15（月）クラブ活動
- 16（火）PTA文化教養事業（午後）
- 17（水）書き初め練習会（4年・3年）
- 18（木）職員会議
- 19（金）書き初め練習会（5年・6年）短縮日課④  
13:30下校 ※金管部ホール練習
- 22（月）大掃除 短縮日課③ 11:50下校
- 23（火）全校集会 短縮日課③ 11:50下校

## 読書活動推進のために

本校では、児童の読書活動推進のため、図書委員会が企画した読書イベントを行っています。6月には、「**読書玉入れ**」というイベントを行いました。運動会の紅白対抗で、貸し出し冊数を競いました。

10月には、普段読まない種類の本にも触れてほしいという願いから、「**学級対抗 読書ビンゴ**」というイベントを行いました。優勝クラスには、トロフィーが授与されました。

読書は、知識や教養が身につくだけでなく、コミュニケーション能力や集中力が高まるとされています。今後も、さまざまな読書推進活動を通して、子どもたちがより豊かに生きていくよう支援していきたいと思います。

## 「さわやかマラソン」の実施について

11月4日（火）～11月27日（木）までの期間、持久力をつけるとともに走る楽しさを感じながら、体育の授業の中でペースランニングに取り組みます。健康カードの記入は行いません。

**低学年・3分間**

**中学年・4分間**

**高学年・5分間**

《服装について》

- ① 寒さ対策として、体育の授業中に上着を着てもかまいません。ただし、けがにつながらないように、以下のことに注意してください。
  - ◎体育用の上着を用意する。
  - ×フードやひもが垂れているもの
- ② 着用するもの（特に体操服）には、必ず名前を書いてください。
- ③ 担任に伝えておきたいこと等がある場合は、連絡帳等で、お伝えください。

## 10月の行事より

10/7（火） 1・2年千葉市動物公園



動物公園では、1年生と2年生でグループを組み、一緒に活動をしました。お兄さん、お姉さんになった2年生が1年生との活動計画を立てて、楽しく過ごしました。

10/3（金） 3年マザー牧場

楽しみにしていたマザー牧場！たくさんの動物と触れ合う機会がありました。グループ行動も頑張りました。

