

# おぎくぼ

題字 学校運営協議会委員 穂苅真里子様

## 2月号

令和2年1月31日

杉並区立荻窪小学校

TEL 3333-6628

<http://www.suginami-school.ed.jp/ogikuboshou/>

## 体験や体感をすること

副校長 加藤 路恵

1月初旬にハーフマラソンの大会に参加しました。今年も何とか完走し、仲間と共に達成感を味わうことができました。私が年に1～2度、ハーフマラソンを走るようになってから、9年目になります。きっかけは、友人の誘いでしたが、当時担任していた子供たちに「先生だってチャレンジしているんだよ。」ということ伝えられる良い機会でもあると思いました。

初めて参加するとき、体力には少し自信のあった私は、ほとんど練習もせずに21kmに挑みました。

○1kmを6分くらいのペースで走ること。

○最後まで歩かないで完走すること。

この2つを目標としました。前半の10kmは好調でした。このまま同じペースで走り、気持ちよくゴールできるつもりでいました。しかし、12～13kmになって、ガクンと体が動かなくなりました。どんどん抜かされていき、ゴールがとても遠くに感じました。へとへとになって最後は歩くようなペースで何とかゴール。完走の目標だけは達成しました。

ハーフマラソンを走るということを体験して分かったことがたくさんありました。

まず、練習をしなければ自分が期待するような走りはできないということです。2年目以降は少し練習もするようになりました。すると体が動かなくなるということが減りました。「練習は裏切らない」ということを実感しました。

次に、トップレベルのランナーのすごさです。テレビで見ているだけの時は「あと3kmなのだからラストスパートができて当然。」「前の人に付いていけばいいのにどうして離されちゃうの?」と無責任でした。ラスト数キロの大変さや体を動かしたくても動かないもどかしさを体験した後は、1kmを3分切るペースがどれだけ速いのか、そのペースですっと走り続けるすごさに感心するばかりです。

そして、応援が力になるということです。走っていると、沿道から「がんばれ!」「ファイト!」と声援がとびます。特に、もう諦めてしまおうかとへとへとになっているときに声援がかかると力が湧いてきます。声援に向けて手を挙げたり、笑顔になったりするとさらに体が軽くなるから不思議です。応援

の力を体感することができました。

さて、1月号にも同じような話題を紹介していました。イチロー選手の次のような言葉です。

「色々なことが情報として、頭に入れられる時代になりました。携帯やスマホで調べられる。調べたことを知識としてもっているのではなく、体験を通して感じてほしい。自分がそうでした。今までであったことが当たり前ではない。価値観が変わるできごとを体感してほしい。」

この様々な体験や体感ができる場所の一つが学校です。

例えば5年生は、カツオの一本釣り体験をしました。社会のデジタル教科書には、船の上で釣りざおを持った漁師さんたちが次々とカツオを釣り上げる映像があり、見るができます。いとも簡単に釣り上げるその技は見事です。たくさん釣り上げるための工夫も紹介されています。しかし、映像だけではその重さを体感することはできません。このカツオの一本釣り体験では、比較的小さなカツオ(約2kg)を釣りざおで持ち上げる体験をします。するとどうでしょう。片手ではとても持ち上がらない重さなのです。子供たちは、あの映像の中の漁師さんのすごさを改めて実感することになります。

2年生は、遠足でモルモットを抱っこする体験をしました。最近では、テレビやインターネット映像などで可愛い動物を目にすることが多いです。見ていだけでも可愛いですが、触ってみるとどうでしょう。子供たちの膝の上でモルモットがおとなしく座っています。膝を通して温かさや鼓動を感じることができます。優しくなると安心したのか眠ってしまうモルモットもありました。子供たちは、みんなとてもいい表情をしていました。

体験や体感すると今まで気付かなかったことを発見することができます。また、そこから「なぜ?」という疑問も浮かびます。荻窪小学校が今年度研究を通して大切にしてきた「!」や「?」です。

いくつになっても「!」や「?」に出会いたいものです。子供たちに負けず、私たち大人もいろいろなことにチャレンジしてみるのはいかがでしょうか。



## 給食室より

栄養教諭 江口 敏幸

荻窪小学校の給食は、献立作成・食材発注等は栄養士が行い、調理作業はイトランド株式会社に業務委託しています。業務委託といっても会社ですべて任せてしまうのではなく、野菜の切り方や味付けの仕方などの調理方法や、食物アレルギーをもつ児童への対応方法など毎日細かく打ち合わせています。また、栄養士もこまめに給食室に入り、調理師・調理員とのコミュニケーションを大切にしながら給食作りに励んでいます。給食作りにおいてキーワードとしていることは「安心・安全・おいしい」です。

「安心」については、信頼のおける業者から新鮮でかつできるだけ国内産の食材を調達しています。肉や魚介類、野菜などの生鮮食品は当日使う分だけを納品し、翌日以降に持ち越すことはしません。肉や野菜はすべて国内産のものを使用し、魚介類に関してもできるだけ国内産のものをを選び、漁港から産地直送してもらうこともあります。

「安全」については、学校給食衛生管理基準に則った衛生管理の徹底です。例えば、泥や虫の混入を見逃さないために、野菜や果物は流水で3回以上洗ってから使用しています。果物以外の食品はすべて加熱処理し、必ずしっかりと中まで火が通っているか温度を計って確認しています。食中毒を防ぐためには、調理師・調理員の体調管理も大切です。食中毒になり得る菌を体内に保菌していないか調べるために、毎月2回細菌検査を行っています。また、日頃の食事にも気を付け、特にノロウィルスの原因となりやすい牡蠣は年間を通して食べないようにしています。

「おいしい」については、手作りの味を大切にしています。だしは削り節や昆布、とり骨、豚骨、香味野菜などから時間をかけてじっくりとっています。野菜もカット野菜や冷凍野菜は使用せず、皮むきや芽取り、洗浄などもすべて給食室で行います。調理済み食品や半加工品も使用せず、ハンバーグやコロッケ、だんご、菓子類もすべて給食室で一から作っています。肉や魚にかけるソースや、サラダに使うドレッシングも市販品ではなく手作りです。

本校では児童と教職員合わせて、毎日約750人分の給食を作っています。手作りを心掛けているため作業は決して楽ではありませんが、「子供たちが喜んでくれるなら」と調理師・調理員はやりがいをもって給食作りに取り組んでいます。今年度の給食も残りわずかとなりましたが、今後も給食室一同力を合わせ、子供たちに「安心・安全・おいしい」給食をお届けできるよう努めてまいります。

必ず温度計をさして、中まで加熱されているか確認！



じゃがいもの芽取りは手作業です。



とり骨と野菜で2時間程かけてだしを取ります。とっただしは綺麗に濾します。



## 幼保小交流

幼保小交流担当 武澤 磨未

11月に宮前保育園・荻窪保育園・にじいろ保育園・宮前おおぞら保育園・アウル宮前保育園の年長児と5年生が交流しました。交流を通じて、保育園の子供たちは、お兄さんお姉さんのランドセルを背負ったり、一緒に給食を食べたりと、1日の生活を体験して小学校生活への期待感が高まった様子でした。5年生も高学年としての意識をもつ良い機会になりました。

2月には保育園と1年生との交流があります。新1年生としての自分の姿がイメージできることを期待しています。交流を通じて入学をますます楽しみにしてくれればと思います。1年生にとっては、2年生になることへの自覚をもつための機会となります。保育園の子供たちを優しく迎え、また一つステップアップしてほしいと思います。

# 小中学生環境サミット

環境コーディネーター 岡本 祥歩

1月18日（土）、杉並区役所において小中学生環境サミットが行われ、荻窪小学校を代表して環境委員会の児童が参加しました。区内9校の小中学校が各校の環境に関する取り組みについて発表しました。荻窪小は、「エコスクールと生き物に触れ合うビオトープ」というテーマで発表しました。環境委員会では、エコスクールについて学んだことを「ミニエコツアー」として全校児童に発信しました。さらに、生き物の住みやすい環境づくりを目指し、腐葉土づくりや柵づくりをしました。これらの活動を、環境サミットで紹介しました。今後も、よりよい環境について考え、実行していきたいと考えています。



## 食育について

家庭科 関谷 拓馬

食育とは健全な体と心で豊かに生き生きと暮らすために、食の正しい知識と食を選ぶ力を身に付け、適切な食習慣を追究していくための学習です。日々の給食指導に加え、各学年で食育の授業を学級担任と家庭科専科・栄養士で協力して実施しています。

体験的活動を通して、食に対する興味をもってもらい、ぜひお家でも「こんなものつくったよ」「～がおいしかったよ」などの話に繋がれば幸いです。高学年は出前授業で外部人材も活用して実施しています。今年度の食育の授業を紹介します。

### 1年 どうもろこしの皮むき（7月）

旬の野菜のどうもろこしの絵本で、ひげの数が実の数だと知りびっくり！協力して皮をむいたどうもろこしはその日の給食に登場し、みんなでおいしくいただきました。

### 3年 ～すがたをかえる大豆～（1月予定）

国語の授業とも関連付け、大豆の変化を観察しながら、身近な食べ物に興味をもてるように、栄養教諭と連携し、体験を行います。きな粉づくりや納豆づくり、味噌づくりを体験します。

### 4年 旬の野菜（2月予定）

旬の食材は、美味しいだけでなく栄養価が高いことを理解できるように、旬についてのクイズをします。また、旬のブロッコリーを子供たちが調理して味わえるような授業を予定しています。

### 2年

#### トマトケチャップ作り（7月）

生活科の学習で植物の成長について学習しました。また、子供たちが育てたミニトマトを使って、トマトケチャップ作りに挑戦しました。トマトの味から調理することによって味が変化することを体感できました。

#### スイートポテト作り（10月）

生活科見学で収穫したサツマイモを使って作りました。これまで育てた植物との育ち方の違いに

### 5年 明治食育セミナー（7月）

みるく教室では、牛乳のカルシウムは骨に欠かせない大切なものであることを学びました。わくわく体験では、「レモンラッシー風ドリンク」をつくってタンパク質の変化を観察しました。

#### だし・うま味の味覚教室（9月）

食べ物のおいしさには五感に関わることや舌で感じる5つの基本の味を学びました。また、社会の水産業と関連して、カツオの一本釣りの体験も行いました。

### 6年 明治食育セミナー（12月）

チョコレートの製造方法や現地の人々の思い、を紹介してもらいました。チョコレートを通して、生産者の思いを考えたり、生活する際に困っている人たちの願いをグループで話し合ったりして、普段食べている食物について改めて考える機会となりました。



| 日  | 曜 | 朝               | 学校行事・児童会活動等  | 授業時数 |    |        |        |        |        |
|----|---|-----------------|--|------|----|--------|--------|--------|--------|
|    |   |                 |  | 1年   | 2年 | 3年     | 4年     | 5年     | 6年     |
| 1  | 土 |                 | 連合作品展2日目   |      |    |        |        |        |        |
| 2  | 日 |                 | 連合作品展3日目   |      |    |        |        |        |        |
| 3  | 月 | 全校朝会<br>(校庭)    | 新1年生保護者会<br>6年出前計量授業   | 4    | 5  | 6      | 6      | 6      | 6      |
| 4  | 火 | 安全指導            | 5時間授業<br>個人面談  | 5    | 5  | 5      | 5      | 5      | 5      |
| 5  | 水 | 朝学習             | クラブ(3年生クラブ見学)<br>6年生出前計量授業   | 4    | 4  | 4<br>ク | 4<br>ク | 4<br>ク | 4<br>ク |
| 6  | 木 | 音楽朝会            | 音楽朝会(2年生発表)  | 5    | 6  | 6      | 6      | 6      | 6      |
| 7  | 金 | 朝学習             |  | 5    | 5  | 5      | 6      | 6      | 6      |
| 8  | 土 | 朝学習             | 学校公開日・ICT 授業公開(給食あり)<br>クラブ<br>1年 国語:言葉のチカラ<br>2年 国語・音楽:馬頭琴コンサート<br>3年 総合:大宮前囃子体験<br>4年 総合:誕生学(1・2校時)<br>5年 総合:LINE 教室(2校時)<br>6年 保健:薬物乱用防止教室(2校時)<br>校内書き初め展(終) | 4    | 4  | 4      | 4<br>ク | 4<br>ク | 4<br>ク |
| 9  | 日 |                 |  |      |    |        |        |        |        |
| 10 | 月 |                 | 振替休業日  |      |    |        |        |        |        |
| 11 | 火 |                 | 建国記念の日   |      |    |        |        |        |        |
| 12 | 水 |                 | 特4   | 4    | 4  | 4      | 4      | 4      | 4      |
| 13 | 木 | 児童集会            | 3年社会科出前授業(洗濯板体験)   | 5    | 6  | 6      | 6      | 6      | 6      |
| 14 | 金 | 朝学習             | 4年理科出前授業<br>なかよし班活動(1～5年のみ)  | 5    | 5  | 5      | 6      | 6      | 6      |
| 15 | 土 |                 |  |      |    |        |        |        |        |
| 16 | 日 |                 |  |      |    |        |        |        |        |
| 17 | 月 | 全校朝会            | 5年社会科見学  | 5    | 5  | 6      | 6      | 6      | 6      |
| 18 | 火 | 朝学習             | 3年社会科出前授業(火おこし体験)  | 5    | 6  | 6      | 6      | 6      | 6      |
| 19 | 水 | 朝学習             | クラブ(最終)  | 4    | 4  | 4      | 4<br>ク | 4<br>ク | 4<br>ク |
| 20 | 木 | 長縄記録会<br>(偶数学年) | 保育園児との交流(1年)   | 5    | 6  | 6      | 6      | 6      | 6      |
| 21 | 金 | 朝学習             |  | 5    | 5  | 5      | 6      | 6      | 6      |
| 22 | 土 |                 |  |      |    |        |        |        |        |
| 23 | 日 |                 | 天皇誕生日  |      |    |        |        |        |        |
| 24 | 月 |                 | 振替休業日  |      |    |        |        |        |        |
| 25 | 火 | 人権<br>メッセージ     | 5時間授業<br>なかよし班活動   | 5    | 5  | 5      | 5      | 5      | 5      |
| 26 | 水 | 人権<br>メッセージ     | 委員会(最終)  | 4    | 4  | 4      | 4      | 4<br>委 | 4<br>委 |
| 27 | 木 | 音楽朝会            | 6年社会科見学<br>音楽朝会(6年生を送る会に向けて)   | 5    | 6  | 6      | 6      | 6      | 6      |
| 28 | 金 | 朝学習             | 6年生を送る会<br>お別れ給食会  | 5    | 5  | 5      | 6      | 6      | 6      |
| 29 | 土 |                 |  |      |    |        |        |        |        |

## 2月の行事予定

### 《主な行事》

#### ◆連合作品展

1月31日(金)  
～2月2日(日)  
9:30～16:00  
セシオン杉並  
各学校から書き初め・図  
画工作・サイエンスグラ  
ンプリの作品が展示さ  
れます。

#### ◆クラブ見学

2月5日(水)に3年生  
が来年のクラブ活動を  
決めるために、各クラブ  
を見学して回ります。ど  
のクラブに入るかを考  
えながら見学します。

#### ◆6年社会科見学

2月27日(金)に、  
国会議事堂(参議院)、江  
戸東京博物館に行きま  
す。いつもはテレビ画面  
で見ている国会を、自分  
の目で見てその雰囲気  
を感じられる良い経験  
になると思います。教室  
での学習を振り返りな  
がら、実際に見たり、聞  
いたりすることで理解  
を深められるようにし  
ます。

◆予告なしの避難訓練が  
あります。

#### 下校時刻

| 3 時間                | 4 時間                |
|---------------------|---------------------|
| 11:35<br>～<br>11:55 | 13:25<br>～<br>13:45 |
| 5 時間                | 6 時間                |
| 14:25<br>～<br>14:45 | 15:15<br>～<br>15:35 |
| 委員会                 | クラブ                 |
| 14:25<br>～<br>14:45 | 14:40<br>～<br>15:00 |

#### ○お知らせ○

音楽専科の君島由  
莉教諭が結婚し、藤本  
由莉となりました。よ  
ろしくお願いします。