四小 学校便り

若　木

～水と緑の花咲く学び舎　笑顔とあいさつのあふれる学校～

11月号
東大和市立第四小学校
令和8年10月30日
TEL 042-562-1982
FAX 042-590-7021
http://4s.hyama.andteacher.jp

食欲の秋！　～「食育」を考える～

校長　　溝口　佳江

秋になり、柿やみかんがたくさんなっている木をあちこちで見かけ、「おいしそうだな」と思っています。秋は、「実りの秋」「食欲の秋」です。いろいろなものを食べることができる幸せを感じ、バランスの良い食事をすることは、健康な体を作ることにつながります。

令和７年１月から東大和市の給食費が無償化になったことをきっかけに、四小では重点課題の一つとして「食育」に取り組んでいます。今回は、残菜率から「食育」を考えてみました。

給食センターから、毎月各校の残菜率が提示されます。その残菜表によると、四小は残菜率が高めです。令和６年度の年間残菜率は12.0%でした。そして、令和７年度は10.1%、令和８年度の９月までは9.8%でした。残菜率は下がってきて、残さずに食べようとする意識が確実に高まってきていることが分かります。今年度の四小の食育目標は、

◎感謝の心やSDGｓ等、残菜を減らす意識を大切にしながら、残菜削減に向けた取組を強化する。
◎年間残菜率９％を目指す。

として、取組を工夫しています。

いろいろな取組の中から、今回は四小での残菜削減に向けた取組を紹介します。給食委員会が、昨年度から残菜量調べをしています。毎日の各学級の残菜量を「残菜調べ棒」で測り、担任が得点を記録します。そして、献立の中で、ポイント２倍デー（完食できそうな日）と、ポイント３倍デー（残菜が多くなりそうな日）を設定する工夫をしています。さらに、今年度からは、ポイント３倍デーに管理職や教員が「おにぎり隊」になり、食缶の中に残っているご飯をおにぎりにしています。おにぎりにすると楽しい雰囲気が広まり、食缶がいったん空になる学級が多いです。

では、なぜ「おにぎり隊」の取組をしているのでしょうか。それは、「ごはん」の日に残菜が多いからです。「混ぜご飯」や「炊き込みご飯」の日は残菜率が特に高いです。毎月の残菜表で、四小が10%以上の日を調べると、主食が「ごはん」の日が苦手なことが明確になりました。

＜９月の残菜表より～残菜率が10%以上の日（6日ありました）～＞

・マーボどうふどん 10.2　　・とりごぼうごはん 14.5　　・わかめだいずごはん 16.2
・ごはん 14.2　　・さつまいもごはん 17.3　　・ごはん 10.2

反面、パンや麺の日はよく食べていて、残菜率が低いです。

９月のＣＳサミット（四小学校運営協議会）でこの結果を伝えたところ、家庭での食事の大切さが話題になりました。家庭での食事はパンや麺が多く、ご飯を食べることが減っていないか。「混ぜご飯」や「炊き込みご飯」があまり食卓に出てこない家庭が多いのではないか。食育は、学校と家庭の両輪が必要です。保護者の皆様、ご家庭の食卓に「混ぜご飯」や「炊き込みご飯」も出して、家族で「〇〇が入っているからおいしいね。」などと会話しながら、食べる機会を増やしてみてください。きっと、学校全体にご飯のおいしさが広がっていくことと思います。

「みんなが全力　最高の思い出を」の　運動会　　10月17日（土）

運動会をご参観いただきありがとうございました。晴天の中、運動会を開催できてよかったです。



今年度の運動会のスローガンは、「みんなが全力　最高の思い出を」でした。どの学年においても、準備や練習の段階から、学校のスローガンを達成しようと練習してきました。運動会練習の中で、上手くできなかったこと、大変だったことは一人一人あったとは思いますが、どの子も今の自分を乗り越え、一生懸命・全力に練習をして、運動会当日を迎えました。

運動会当日、子供たちは、これまでの学習の成果を発揮し、スローガンにあるように、演技・競技をしているときも全力、応援をしているときも全力で行うことができました。2年生は、14名の欠席でしたが、練習してきたことを忘れず、全力で元気よく表現をする姿が見られました。（2年生の表現につきましては、マチコミメールで伝えましたが、11月10日の5校時にもう一度行わせていただきます。）

6年生の組体操・フラッグ・ダンスは、最初から最後まで6年生の熱い気持ちが入ったとてもよい表現でした。今まで練習してきたこの表現を自分たちの演技として、全員が堂々と表現をしていました。

子供と大人みんなで作り上げたよい運動会となりました。そして、「全力の姿・一生懸命はかっこいい」「全力の姿・一生懸命の姿に人は感動する」のだと改めて思いました。

運動会の準備や片付けなどをお手伝いしてくださった PTA の皆様、保護者の皆様、おやじの会の皆様、大変お世話になりました。ありがとうございました。

※ 保護者の皆様、運動会へのアンケート・内容のご記入、ありがとうございました。
いただいたアンケートから少し掲載させていただきます。

○初めての小学生の運動会。一年生がみんな一生懸命踊っている姿に心打たれました。前日の招待状には不意を突かれ・・・、親としては更に楽しみになりました。運動会当日は、気温も高かったので、熱中症などの配慮もよかったです。

○練習のときから楽しく参加できていました。難しいふりでしたが、動画があったので、親も覚えて教えてあげることができました。当日も大きな声を出して踊る姿がかっこよかったです。

○運動会は、昼までの短い時間の中、安全第一に子供の活躍が見られてよかったです。以前は、苦手な部分は飛ばしていましたが、寝る前にタブレットを開き、先生の動きを確認しながら間違えても何度も繰り返し練習をしていて、成長を感じました。

○今回の運動会は J-POP とかではなく、ファントムという表現が難しそうな課題だったのに、フォーメーションや表現、まとまりも素晴らしく、とても感動しました。

○家でも一生懸命ソーラン節の練習をしていたので、本番の演技に感動しました。どの種目も、子供たちの努力が感じられて、とても見応えがあり、楽しめました。

○フラッグは、皆でしっかり練習してきたことが伝わりました。「難しい。」と言いながらも、完璧に近かったので、達成感があったと思います。組体操も、すごく上手で、声のかけかたも素晴らしく、感動しました。

○「カラフル」とってもよかったです。短い期間で仕上げるのが大変であったと思います。子供が「覚えられない。」と最初は言っていましたが、「休み時間も練習した。」と後から聞きました。子供たち、真剣に頑張りました。一生懸命するってよいなって思いました。

１年　生活科見学　　１０月28日（水）

秋晴れの下、狭山公園までどんぐり拾いに行きました。
公園に入ると、郷土博物館の方からの話を聞いたのちに、どんぐりを拾いました。多くのどんぐりを見付けて、とても嬉しそうな子供たちでした。

たくさん拾ってきたどんぐりを、リース作りや展覧会の作品「すてきなケーキ」にも使います。これからの図工の学習が楽しみです。



３年　農家見学　　１０月２１日（水）

学区内の農家の方の畑に見学に行き、仕事ややりがい、思いについて、農家の方から勉強しました。「美味しい野菜をみんなに届けられることがうれしい。」と、野菜作りの喜びを教えてくださいました。
また、「水や肥料、遮光カーテンが自動で動いている。」、「収穫時期を変えるために、種をまく時期を変えている。」ことを聞いて、子供たちは驚いていました。

避難訓練　　１０月５日（月）

火災を想定した避難訓練をしました。今回の訓練でもハンカチを持ってきていない子がいました。ハンカチは手を洗った後に手をふくものですが、火災のときは、鼻と口を覆う大切なものです。
毎日、忘れずに持たせてください。よろしくお願いします。



はたらく消防の写生会

【優秀賞】

【入選】

※授業公開（５時間目　１３：３５～１４：２０）・保護者会
１１月５日（木）　１・３・５年生　１１月１０日（火）　２・４・６年生

※１２月８日（火）～１２月１４日（月）　個人面談
２年生は１２月１５日（火）も個人面談です。ご協力をよろしくお願いいたします。

日々の学校の教育活動については、ホームページでお知らせしています。
ぜひ、ホームページもご覧下さい。右に QR コードを載せています。

四小HP QRコード

１１月の行事予定

１１月の生活目標
進んで仕事をしよう

日	曜	朝	予　　定	最終下校時刻						S	放寺
				1年	2年	3年	4年	5年	6年		
11/1	日										
2	月	全校朝会	委員会	1:35	2:30			3:30			
3	火		文化の日								
4	水	四小タイム		1:20	2:20						放寺
5	木	図書集会	５校時授業公開・保護者会(135) 太陽と月の観察(6)	2:40			3:30	2:40	3:30		
6	金	四小タイム	漢字検定	2:20			3:10				
7 8	土日										
9	月	朝読書	読書旬間始　避難訓練　クラブ	1:35	2:30		3:45				
10	火	安全指導	５校時授業公開・保護者会(246)	2:40		3:30	2:40	3:30	2:40	▲	
11	水	朝読書	郷土博物館ゲストティーチャー(4)	1:20	2:20						放寺
12	木	朝読書	長なわ記録会(中休み)	2:40		3:30				△	
13	金	朝読書		2:20			3:10				
14 15	土日		14日　青少対　星空教室 17:00								
16	月	全校朝会	1-2のみ５時間授業(2:20下校)	1:15							
17	火	朝読書	たてわり班	2:40		3:30				▲	
18	水	朝読書	笑顔と学びの体験活動(全)	1:20	2:20						放
19	木	朝読書		2:40		3:30				△	
20	金	朝読書	就学時健診　読書旬間終	1:00							
21 22	土日										
23	月		勤労感謝の日								
24	火	集会委員		2:40		3:30				▲	
25	水	四小タイム		1:20	2:20						放寺
26	木	音楽集会	５年音楽保護者鑑賞１校時	2:40		3:30				△	
27	金	四小タイム	連合音楽会(5)	2:20			3:10				
28 29	土日		28日　おやじの会 ボッチャ大会								
30	月	全校朝会	委員会	1:35	2:30			3:30			
12/1	火	安全指導	避難訓練	2:40		3:30				▲	
2	水	四小タイム		1:05							放
3	木	給食委員	郷土博物館ゲストティーチャー(4)	2:40		3:30				△	
4	金	四小タイム		2:20			3:10				

※「S」欄の▲マークの日はスクールカウンセラー上草香織先生、△マークの日は安達徹先生の勤務日です。
　面談をご希望の方は、担任、副校長または相談室直通ダイヤル（042-562-3271）までご連絡ください。
※放は放課後こども教室、寺は水曜寺子屋の実施日になります。