

食育授業をした

今日は、食育の授業がありました。給食の先生がきてくれて教えてくれました。勉強したことは、「朝ごはん」の三つのスイッチとバランスの良い「朝ごはん」についてでした。

教えてもらった三つのスイッチとは、黄色は脳のスイッチ(熱や力になる)、赤は、体のスイッチ(体をつくる)、緑は、お腹のスイッチ(体の調子を整える)です。私がこの三つについて思ったことは、三色の食べ物そろわないと三つのスイッチも働かないということです。

バランスの良い「朝ごはん」をとるためには、赤、黄、緑の三色の食材を取り入れたらいいということがわかりました。私のふだんの食事は、緑色の食べ物(野菜など)が少なく、思うから、自分の体のためにも意識しながらできただけたくさん食べようと思いましたが、



(伊与喜小学校 5年 山下 詩月)

宿泊研修

6月1日、2日と幡多青少年の家に泊研修に行きました。活動の中でスキンドイビングが一番楽しかったです。海が冷たくて深くて面白かったです。ちょうど暑かったので冷たい海につかるのはすごく気持ちよくて、ずっとつかりたい気分でした。

シーカヤックでは、みんなで息を合わせて、声を出して進んでいきました。でも、目的の場所ではない場所に流れていたり、他の班のカヤックとぶつかったり大変でした。しかし、そのシーカヤックのおかげで仲良くなれた友だちもたくさんいました。

頑張ったことは、ウォークラリーです。班みんなで協力しあうことが出来ました。私の体調を心配して、「おなか痛い、お茶飲んで休もう。」と言ってくれた人がいました。すごくうれしかったです。がんばる力がわきました。思い出に残る宿泊研修でした。



(入野小学校 5年 竹外 心春)

生で見たホームラン

ぼくが、修学旅行で一番楽しかったのは、野球観戦です。ぼくは、プロの人の野球を生で見るのは初めてだったので、わくわくしていました。

最初は、応援の仕方が全然わかりませんでした。応援の仕方はわからなかったけど、声をだした方が楽しいし、選手もうれしだろうと思って、声を出しました。そしたら、気がついたら、大きな声で応援していました。とても楽しくなっていました。

一番、印象に残っているのは、広島選手がホームランを打ったことです。今までテレビでしか見たことのなかったホームランを生で見られて感動しました。

七回が終わったところで、帰ることになったけど残念でしたが、とても楽しい思い出になりました。



(佐賀小学校 6年 森本 小次郎)