

# 山田小学校だより (Metamorphose)



文責 校長 谷川晴峰

## ガンガン伸びよう！そのためには、「健康的な食生活」と「睡眠」が大事！



今月の保健掲示は、子供たちの「身長」についてです！キリンの絵を背景に、各学年毎に男子と女子の平均身長が記されています。

身長伸びには個人差があります。人それぞれで、伸びる時期も違います。

何よりも大切なことは、「健康的な食生活」と「睡眠」です！

我々は、『食べた物』と『飲んだ物』から、できています。手軽に食べられる物が身近にあふれ、食生活は一見豊かになっているようですが、私はそう思いません。むしろ貧しくなっていると感じています。

私の趣味は料理です。当然、食材の買い出しにも行きます。ついつい安い値段に目を奪われがちですが、原産国や、どのような素材でつくられているかをじっくりと見ます。天然素材だけの食品は、ほぼ皆無だと思います。添加物満載の食品が、所狭しと陳列されています。そして、多くの人々がカップ麺や、ジャンクフードを、買い物かご一杯に詰め込んで、レジへと向かいます。便利さの裏にあるものは……。

## 学校便りを、なかなか出せない！

2学期になって、研修や出張が多く、学校便りの発行数が例年に比べて少なくなっています。今週も不在の日が多く、困っているところです。実は、この第44号は10月19日に作成したものです。いつも疑問に思うことは……、どれだけの方々が読んでくださっているのだろうかということです。「子供たちは、ちゃんと渡してくれているのかな？」「ゴミ箱に直行」という現象もあるでしょうね。それでも、発行します！読んでください、学校からの様々なお知らせ！

\*上の写真……よく見ると4人の有名人の名前が！真辺先生の好みの人物だそうです！