蔵王一小

山形市立蔵王第一小学校
文責　校長　鈴木章人

2026年　令和8年
11月4日水曜日
第6号

やまがた
マイスクール
応援寄附

修学旅行で東京

◆東京で見つけた成長のヒント ～6年生修学旅行～

9月30日(水)から10月1日(木)までの一泊二日、6年生が東京都内への修学旅行に出かけました。今回の修学旅行で大切にしたのは「自律」「思い出」「感謝」の三つです。

初日は早朝の山形駅から新幹線「つばさ」に乗って東京へ。曇り空で時折小雨が降る天候でしたが、浅草寺では歴史ある建物や賑やかな仲見世通りに東京らしさを感じました。昼食のお弁当をバスの中でいただいた後は、劇団四季のミュージカル「アナと雪の女王」を鑑賞。迫力ある歌声と舞台演出に、子どもたちはすっかり引き込まれていました。その後は東京スカイツリーを訪れ、展望は残念ながら雲の中。それでもお土産選びを楽しみました。夕食は両国の「花の舞」でちゃんこ料理を味わい、充実した一日を終えました。






二日目は、前日とは打って変わり、素晴らしい青空が広がりました。上野公園を出発点に、いよいよ班別行動です。上野動物園や国立科学博物館などを巡り、友達と相談しながら見学や昼食を楽しみました。名残惜しい気持ちを抱えながら上野駅のホームへ向かい、帰りの新幹線に乗車。あっという間の二日間でした。

日本の首都・東京には、多くの人々が行き交い、企業や施設が集まり、山形とは異なる街並みが広がっていました。






実際にその場所を訪れ、日本の中心都市の姿を肌で感じることができたのは、貴重な経験だったと思います。

何よりうれしかったのは、子どもたちが時間を守り、公共の場でのマナーを意識して行動できたことです。また、友達の考えを受け入れたり、相手の気持ちを受け止めたりする中で、自分自身を見つめる機会にもなったことでしょう。楽しい思い出とともに、これからの成長につながるたくさんのヒントを得た旅になりました。

修学旅行を支えてくださった保護者の皆様、関係者の皆様に心より感謝申し上げます。子どもたちが家庭で語るたくさんの思い出話も、修学旅行の大切なお土産です。

一年生が秋探し

◆10月2日（金）1年生が山形市少年自然の家で秋探しを楽しみました。




あいにくの雨模様でしたが、カッパを着て元気いっぱい！山の中を散策しながら、スタッフの方から木の種類を教えていただいたり、栗を拾ったりして秋の自然に親しみました。長い滑り台や丸太渡り、ブランコ、タイヤ遊びにも挑戦。友達とお弁当を広げ、笑顔あふれる秋の一日となりました。

アスリート芋煮の誕生！

キングこと十種競技の右代啓祐選手が山形の芋煮のおいしさに加えて栄養のバランスの良さから、これぞ、アスリート向けの食べ物だと絶賛していました。

山形の秋といえば、やっぱり芋煮。河原で大きな鍋を囲む芋煮会は、私たちにとって特別な行事です。

その歴史は江戸時代にさかのぼります。最上川舟運で栄えた中山町で、船頭たちが荷物の到着を待つ間、里芋と棒鱈を煮て食べたことが始まりと伝えられています。

さて、村山地方の牛肉入り醤油味の芋煮。実はアスリート食としても優秀。

里芋はエネルギー源となる炭水化物、牛肉は筋肉づくりに欠かせないタンパク質や鉄分、ねぎやきのこはビタミンや食物繊維を補ってくれます。

そこで考えました。

「アスリート芋煮」の誕生です！

基本の里芋、牛肉、長ねぎ、こんにゃくに、ゴボウ、舞茸。木綿豆腐、小松菜、冬には香り豊かなセリに変えてみるのもよいですね。

牛肉は脂身の少ない赤身肉を使用。1人前の目安は、里芋150g、牛肉100g、長ねぎ50g、こんにゃく80g、ゴボウ50g、舞茸50g、豆腐100g、小松菜（セリ）50g。調味料を含め約400kcal、タンパク質約35g、脂質約11g。運動後の栄養補給にもおすすめです。

おすすめの味付け黄金比は醤油4：砂糖1.5：酒3を目安に。

肉のうま味、ゴボウの風味、冬はセリの爽やかな香り。おいしく食べて体をつくり、仲間との絆も深める。山形が誇る「アスリート芋煮」の完成です！

わかば学級の交流会

◆10月7日（水）ようこそ！心を込めたおもてなし～楽しい交流会～を行いました。

本校の特別支援学級が、近隣の小学校との交流会を行いました。今回は、本校の子どもたちが「おもてなし」をする番です。「来てくれる友達に楽しんでもらいたい！」そんな思いを胸に、長い時間をかけて企画や準備を進め、お迎えの言葉や催し物の練習を重ねてきました。

当日、昇降口で「まだかな？」と何度も外を眺め、そわそわしながら到着を待つ姿がとても印象的でした。路線バスで友達が到着すると、ニコニコ顔でご対面です。

教室の黒板には「ようこそ」と書いた手作りボードでお出迎え。交流会の進行やあいさつでは少し緊張しながらも、一人一人が自分の役割を一生懸命に果たしていました。

相手を思い、喜んでもらうために自分たちで考え、行動する。その準備の過程にも、子どもたちの大きな成長を感じた心温まる交流会でした。

表彰式

◆10月7日（水）の朝会で表彰伝達を行いました。今回は県小学生陸上競技交流大会と山形県こども絵画展、理科研究作品展の表彰伝達でした。

児童14名が壇上に上がり、校長先生から表彰状とメダル、副賞を手渡ししました。

受賞者は山形県小学生陸上交流会で入賞した[学校だより第5号]で紹介した7名の6年生（名前掲載省略）

山形県こども絵画展
奨励賞　6年　尾崎陽菜さん
入選　3年　會田理織さん
　　3年　坂井琴音さん

理科研究作品展
2年　松田純弥さん
3年　深瀬結衣さん
3年　工藤翔蒼さん
6年　髙橋結愛さん



3年生稲刈りに挑戦

◆5月26日（火）に田植えをした餅米が実り、10月14日（水）に3年生が稲刈りに挑戦しました。

3年生には【主体的な学びへの入り口】として、地域の仕事やくらし、自然とのかかわりに目を向け、自分なりの課題をもちながら調べ、まとめる力を育てたいです。

今回の稲作体験学習は絶好のチャンスです。グリーンフィールド協力隊の皆様ありがとうございました。





キングがやってきた

◆10月23日（金）の午後、緊急企画「キングがやってくる」が実施されました。

陸上競技、十種競技の右代啓祐選手は、オリンピアンであり、2度のアジア大会において金メダルを獲得された、ワールドクラスの『本物』のアスリートが蔵王一小にやってきたのです。

右代選手が登場したときには、その体格の大きさと筋肉の太さにみんなが驚きました。

はじめに「夢の実現に大切なこと」をテーマに、成長期の体づくりに必要な栄養やエネルギーについて学びました。





後半はグラウンドで運動に挑戦！リズムに合わせて手足を動かしたり、かけっこをしたりした後、投げる運動に取り組みました。右代さんからは、玉入れのボールを頭上に構え、反対の腕を斜め上に伸ばし、後ろ足に体重をかけて力をため、一気に投げ出す動きを教わりました。分かりやすい実演と説明で、子どもたちは何度も投げる動作を繰り返しました。

いよいよジャベリックボール対決。児童2人の合計飛距離で右代さんに挑み、見事キングに勝利するペアも！右代さんは笑顔で勝者を称え、挑戦する楽しさを伝えてくださいました。最後にみんなで記念写真をとって、ハイタッチ！最高の時間を過ごしました。

～１１月の主な予定～　１１月４日：４年社会科見学　５日：クラブ⑦　６日：３年除雪作業学習会
９日：職員会議、落ち葉拾い週間～１３日（１～４年生）　１０日：読み聞かせ、４年邦楽教室
１１日：全校朝会（音楽）、市小教研⑤　１２日：クラブ⑧（最終）　１３日：創立記念式、子どもを知る会②
１６日：５年社会科見学　１７日：なかよし班⑤　１８日：校内研大研③、全校朝会（校長講話）
１９日：学校保健委員会　２０日：児童委員会、３年収穫祭　２４日：第２回通学班長会、読み聞かせ
２５日：全校朝会（赤い羽根）、理科研究発表会　２６日：３年社会科見学、１年めぐみこども園との交流
２７日：研究推進委員会　３０日：運営委員会