

第26回

文京区図書館を使った調べる学習コンクール

入賞作品が決定しました!



図書館を使った調べる学習コンクールは、子どもたちが身近な疑問や不思議に思うこと、興味があることについてテーマを決め、図書館などを活用して調べ、レポートなどにまとめることで、楽しく充実した学びを実現し、将来に向けて豊かな学習観・読書観を育むことを目指しています。

本年度は区内小・中学校および高等学校から寄せられた応募総数全 2,322 点の作品の中から優秀作品 21 点を選び、表彰式を行いました。入賞作品は、どれも力作ぞろいで、いずれの作品も審査員を魅了する、情熱にあふれたものでした。「調べる学習」を通じて、子どもたちの探求心は、身近な物や場所から距離も時間も越えて広がっていきます。入賞作品は、全国コンクールに出品し、1月中旬頃に審査結果が発表される予定です。



区長賞：小学校低学年の部

文人のまち やねせんで
ぼくのネコしらべ



区長賞：小学校中学年の部

「食品ロス」で
捨てられそうな食品を使った
おいしくて栄養のある防災食



区長賞：小学校高学年の部

大好き銭湯！
銭湯の役割に関する研究
～銭湯をまちの中心にもどそう～



区長賞：高校の部

チョコレートを化学する

第26回 文京区図書館を使った調べる学習コンクール入賞作品一覧

賞	応募部門	作品タイトル	学年	応募者名(敬称略)	学校名
区長賞	小学校低学年の部	文人のまち やねせんで ぼくのネコしらべ	1	奥野 智晴	千駄木小学校
	小学校中学年の部	「食品ロス」で捨てられそうな食品を使ったおいしくて栄養のある防災食	3	瀧川 佑貴	明化小学校
	小学校高学年の部	大好き銭湯！銭湯の役割に関する研究 ~銭湯をまちの中心にもどそう~	5	勝本 在	根津小学校
	高校の部	チョコレートを化学する	1	久古 夏子	跡見学園高等学校
教育長賞	小学校低学年の部	どうしてきれいな川ときたない川があるの？	1	阿部 心華	筑波大学附属小学校
	小学校中学年の部	鉄の大研究 ~「知る」と見え方がかわると気づいたよ~	3	丹野 真子	柳町小学校
	小学校高学年の部	展覧会を企画しよう	6	辻田 亮太郎	礪川小学校
	高校の部	「におい」を化学的にみる	1	青山 珠子	跡見学園高等学校
特別賞	小学校低学年の部	コウテイペンギン大図かん	2	福田 隼士	湯島小学校
奨励賞	小学校低学年の部	せみさんがんばれ	1	原 七彩	汐見小学校
		ぼくだけのお金 ~むかしのお金を作ってみた~	2	井上 光良	礪川小学校
		つう学ろのマンホールけんきゅう	2	北村 悠人	金富小学校
	小学校中学年の部	漢字のなぞに迫る!! ~昔から使われていた漢字~	3	鈴木 七海	筑波大学附属小学校
		平和の花を咲かせるオリンピック	4	鈴木 日莉	柳町小学校
		国語辞典のちがいを知りたい!	4	一色 和真	大塚小学校
		天気予報は努力の塊!	4	新井 仁香	湯島小学校
		人を守る犬 犬を守る人	5	大坪 智子	誠之小学校
	小学校高学年の部	身長を伸ばす方法	5	鈴木 くらら	昭和小学校
		ヨーロッパ+αの食の研究	6	神林 俊	汐見小学校
		引越したいのですが...	6	小海 拓士	昭和小学校
		横断歩道における歩行者の意識調査	3	肥田 明佐子	跡見学園中学校

真砂中央図書館 ☎03(3815)6801

1 特集

第26回「文京区 図書館を使った調べる学習コンクール」の入賞作品が決定しました!

2 第6回「なかよし運動会」を開催しました!

コラム 健康・体力アップ!のヒント 第5弾

3 文京区平和特派員事業

区立中学校で使用する教科書が決まりました

東京文化財ウィーク 2024
区内の指定・登録文化財を公開しました

4 きあら推しスポット

東京大学総合研究博物館
スクール・モバイルミュージアム
「隕石～星のカケラが語ること～」展
開催中
学校給食おすすめレシピ
「パリパリサラダ」
編集後記

第6回『なかよし運動会』を開催しました！

なかよし運動会 について…

なかよし運動会は、文京区の幼児クラブ（入園1年前のお子さん対象）が集まり、みんなで楽しむ行事です。今年度で6回目を迎え、区内15の児童館から300名近い親子が参加しました。親子で楽しめるイベントが盛りだくさんで、会場は元気な声であふれていました。今日はそんななかよし運動会の様子を紹介します！

児童館について…

児童館では、小学生向けのイベントだけでなく、乳幼児期のお子さんに向けたイベントもたくさん行っています。今後またたくさんのイベントに取り組んでいきますので、ご興味のある方はぜひ、お近くの児童館にお問い合わせください。

なかよし運動会の活動紹介



エビカニクス体操

みんなで作った衣装に着替えて、エビとカニに変身したよ。自分のたちの作った衣装で気合も十分！
けげのないよう音楽に合わせて体を動かし、準備運動もばっちりできたね。



ポンポン玉入れゲーム

先生が持っているカゴの中にボールをポンポン。みんなで協力して、たくさんのボールを入れることができたね。一番多いチームはなんと70個以上ボールが入ったよ！



てわたしバトンリレー

児童館の先生とハイタッチして、次の友達にバトン渡し。先生とタッチするため、一直線に先生のもとに。先生も子どもの一生懸命な姿についつい体が前のめりに！みんな元気いっぱい走り切ることができたね。



名刺交換ゲーム

手作りの名刺をもって、地域の友達と名刺交換。初めての名刺交換は緊張したけど、たくさんの友達と交換することができたね。今度は誰と交換しようかな。

児童青少年課 ☎03(5803)1188

コラム

健康・体力アップ！ のヒント 第5弾

子どもの成長を支える主食の重要性：栄養を充足させることを優先しよう

順天堂大学 スポーツ健康科学部
助教 黒坂裕香(管理栄養士)

子どもの健康・体力づくりには、食生活を整えることが重要です。特に、1日3食、しっかりとご飯やパン、麺などの主食を含む食事を摂ることは基本になります。主食に多く含まれる糖質は、私たちの身体の主要なエネルギー源として機能し、子どもたちの日々の成長と活発な生活を支えるための重要な栄養素です。

最近、一部の食事法やダイエット法の影響で、成長期の子どもが主食を極端に減らそうとする例がみられます。現代では、多くの人々が運動不足の問題を抱えており、体重管理や特定の健康管理・治療目的で糖質制限を行うこともありますが、これらは、専門家による指導と管理が伴うべき「大人を対象とした」食事法です。まだ成長過程にある小・中学生が安易に取り組むべきものではありません。

子どもは小さな大人ではありません。骨や筋肉、その他の臓器が急速に発達している最中です。このため、子どもは、大人よりも糖質の需要が高くなります(図参照)。さらに、エネルギー代

謝の主要な場となる肝臓は、まだ発達途中であり、糖が不足した際に他の物質から糖を補う能力(糖新生)も十分ではありません。肝機能が大人と同等になるのは15~18歳です。このような成長過程の身体に糖質不足が続くと、発達を阻害し、健康上の問題を引き起こす可能性が高まります。特に、日々活発にスポーツ活動や遊びで身体を動かしている子どもは、安易に主食を減らすことによって発育発達や運動能力の獲得に悪影響を及ぼすリスクが増大します。

主食を抜いたり、制限したりする食生活を続けると、十分な糖質摂取ができず、エネルギー不足の心配が生じます。エネルギー不足が続けば、本来は筋肉の発進が進むべき時期に、逆に筋肉量の減少や筋力の低下を引き起こすことにもなります。それだけでなく、免疫力の低下、認知機能や神経発達への悪影響、全体的な健康状態の悪化を招く恐れもあります。また、主食として用いられることの多いご飯やパン、麺などに含まれるビタミンB1(チアミン)、B3(ナイアシン)、B6などのビタミンB群も不足しがちになります。ビタミンB群はエネルギー代謝に必要な栄養素であり、タンパク質や脂質、糖質が十分に体内にあってもビタミンB群が不足していると、それらをエネルギーや筋肉づくりに使うことができません。したがって、例えば「夕食のご飯を抜く」ような食生活は、その代わりにおかずを多く食べたとしても必要な栄養をカバーできるわけではないのです。

もちろん、糖質の摂りすぎは良くありません。摂りすぎている場合には適正量にコントロール

することが必要です。しかし、必要以上に制限して糖質不足になることは避けるべきです。その場合は、主食をしっかりと摂ることは優先し、栄養価の低いお菓子や加糖飲料の摂取を減らすことを心がけるとよいでしょう。

子どもの成長と発達を最適に支えるためには、バランスの取れた食事が重要です。糖質はその一部として欠かせない役割を担っており、過度な糖質制限は多くのリスクが伴います。成長過程の身体には、栄養を十分に満たすことを最優先すべきです。ぜひ、ご家庭でお子さんと食について話をするきっかけにてもらえたらと思います。

グルコース産生が高いことは、食事から糖質を摂取する必要性も高くなっていることを意味する。
子どもの食事に、主食は欠かせない！

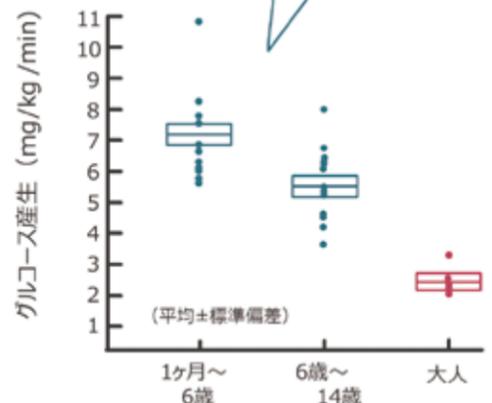


図 体重で標準化された子どもと大人のグルコース産生
Bier, Dennis M., et al. Measurement of "true" glucose production rates in infancy and childhood with 6, 6-dideuteroglucose. Diabetes 26.11 (1977): 1016-1023. J. I. 和訳改変

教育センター学校支援係 ☎03(5800)2591

文京区平和特派員事業



▲集合写真(勝連城跡)



▲千羽鶴奉納(糸数アブチラガマ)

令和6年7月30日から8月2日にかけて、区立中学校の代表生徒20人が平和特派員として、文京区の友好都市である沖縄県うるま市を訪問しました。現地の代表生徒と沖縄県の史跡訪問、文化体験に加え、平和についての学習発表や意見交換をとおして交流を深めました。

平和特派員は、戦争体験者の講話や戦跡の見学等の体験をとおして、平和について自身で感じ、考えたことを、学習発表会を通じて校内の他の生徒に発信しています。

教育指導課 ☎03(5803)1300

区立中学校で使用する教科書が決まりました



令和6年8月19日の文京区教育委員会において、令和7年度から区立中学校で使用する教科書を決定しました。

調査研究委員会や教科書審議会からの答申、展示会における区民の方々からの意見等を踏まえ本区の生徒にふさわしい教科書を選定しました。

また、区立中学校の特別支援学級において使用する教科書については、学校教育法附則第9条および同法施行規則第131条の2の規定に基づき、一人ひとりの児童・生徒の実態に応じて、文部科学省著作の教科書と一般図書を採択しました。

科目	発行者
国語	光村図書
書写	光村図書
社会(地理的分野)	帝国書院
社会(歴史的分野)	帝国書院
社会(公民的分野)	教育出版
地図	帝国書院
数学	東京書籍
理科	東京書籍
音楽(一般)	教育出版
音楽(器楽)	教育出版
美術	光村図書
保健体育	東京書籍
技術・家庭(技術分野)	東京書籍
技術・家庭(家庭分野)	東京書籍
外国語(英語)	光村図書
特別の教科 道徳	日本文教出版

教育指導課 ☎03(5803)1300



東京文化財ウィーク 2024 区内の指定・登録文化財を公開しました

令和6年10～11月に開催された東京都教育委員会主催「東京文化財ウィーク2024」の関連事業として、文京区教育委員会では区指定文化財3件の公開事業を主催し、国指定文化財1件、国登録有形文化財1件の公開事業に協力しました。

いずれも普段は非公開の文化財が、所有者のご協力によって特別に一般公開され、貴重な文化財を間近で見学できる絶好の機会となりました。参加された方からも、「所有者による解説が興味深かった」「内部の細かい部分が見られてよかった」「また参加したい」などの声が聞かれました。

今後も身近にある文化財に親しめるような公開活用事業を継続してまいります。



【主催事業】区指定有形文化財(建造物)吉祥寺経蔵(本駒込3)
10月3日(木) 参加者81人
昨年度、耐震改修工事が竣工した経蔵の内部を公開。



【主催事業】区指定有形文化財(彫刻)木造阿彌陀如来立像(春日1)
10月18日(金) 参加者56人
平安時代後期の作とされる西岸寺の本尊を公開。



【主催事業】区指定有形文化財(建造物)村川家住宅(目白台3)
10月27日(日) 参加者43人(抽選)
所有者の解説により、明治・大正期築の住宅内部を見学。



【協力事業】国重要文化財(建造物)旧磯野家住宅(小石川15)
10月26日(土) 参加者263人
大正期に建てられた通称「銅御殿」の門、前庭、玄関を公開。



【協力事業】国登録有形文化財(建造物)梅村家(旧山崎家)住宅(西片1)
10月30日(水)・31日(木) 参加者225人
令和6年3月、新たに国登録となった昭和初期築の住宅の内部と門を公開。

教育総務課文化財保護係 ☎03(5803)1305

きあら 押しスポット

区立幼稚園や小・中学校自慢の“押し”スポットをご紹介します。



ここが関台小の押しスポット!屋上です!

関口台町小学校

晴れ渡った日は、青空にお隣のホテル椿山荘が映えます。反対サイドを見れば、東京ドーム、シビックセンターなど文京区が一望できます。休み時間になると、子どもたちはこの絶景を見ながら、元気に駆け回っています。



都会のオアシス 自然園のビオトープ

小日向台町小学校

校舎の西側に広がる自然園。その中には、父母と先生の会のビオトープ・サークルの皆さんのご尽力によりビオトープとして整備された「友の池」があります。たくさんの生き物が暮らすこの場所は、まさに都会のオアシスです。



日当たり最高!自慢の畑

青柳幼稚園

高台にある本園の畑は日当たり最高!幼児はさまざまな野菜などの植物を育て、収穫し、味わっています。大切に育てる中で植物の生長を間近で感じたり、土の中から現われる虫と出合ったりする経験は、幼児の生き物や自然を大切にすることや、知的好奇心を育みます。



未来の教室 Neo room

第八中学校

6つのプロジェクトで生徒24人のタブレットを映すことができる大きなスクリーンと音響も抜群な教室です。各教科や総合的な学習の時間に協働学習や探究学習、プログラミングや発表などに使っており、生徒のお気に入りの場所ともなっています。

東京大学総合研究博物館

スクール・モバイルミュージアム

「隕石～星のかけらが語ること～」展 開催中



宇宙からやってきた、星のかけらである隕石。どこの星から来た、どんな石なのだろうか? 展示されたたくさんの隕石から、地球にやってくるまでの長い時間と道のりを想像してもらいたい。そんな太陽系の長い歴史を実感できる展示を、東京大学総合研究博物館と連携し、3月末まで教育センターで開催中!多くの皆様のご来場をお待ちしております。

Information 開催情報

日	時	3月31日(月)まで 9:00~17:00(日曜・祝日を除く)
会場	企画・展示	教育センター2階 大学連携室 東京大学総合研究博物館
協力	対象	国立極地研究所 どなたでも
費用	申込	無料 不要 直接会場へ
お問合せ		教育センター ☎03(5800)2591

※車でのご来場はご遠慮ください。

ギャラリートーク (講演会)

- 1月25日(土) 14:00~15:00
テーマ: 火星から飛んできた隕石がある!?
- 2月15日(土) 14:00~15:00
テーマ: 南極で隕石を探す
- 3月1日(土) 14:00~15:00
テーマ: 砂漠は隕石の宝庫

教育センター学校支援係 ☎03(5800)2591

学校給食おすすめレシピ

パリパリサラダ



揚げたワンタンの皮のパリパリとした食感で、野菜をおいしく食べられます。

★材料 (5人分)

ワンタンの皮	50g
揚げ油	適量
もやし	200g(1袋)
にんじん(千切り)	50g(中1/3本)
きゅうり(ななめ半月)	125g(1本)

【ドレッシング】

ごま油	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1弱
塩	ひとつまみ

★作り方

- ① ワンタンの皮は、短冊に切り、180℃の油で揚げる。
- ② もやし・にんじんは、さっとゆでて冷やしておく。
- ③ ドレッシングの材料を合わせ、よく混ぜる。
- ④ ①②ときゅうりをお皿に盛り付け、ドレッシングをあえて完成。

学務課給食指導担当 ☎03(5803)1299

編集後記

きあら 69号はお楽しみいただけましたでしょうか?
今号では、子どもたちの元気な姿をたくさん取り上げました。
次号では、どんな内容が取り上げられるか楽しみですね!

これからも“文京区の教育”についてどんどん発信していきます。
ご期待ください!