



# 三角帆

平成29年度  
別海町立野付小学校  
学校だより No.9  
平成29年11月30日  
発行責任者  
校長 山本 尋子

<みんなのめあて> ~ がんばる・考える・思いやる ~

## ●●●●●●●●●● しっかり食べよう、朝ごはん ●●●●●●●●●●

例年より早い雪に、校庭もグラウンドも真っ白になりましたが、元気な子供達は寒さを吹き飛ばすかのように、外で遊んでいます。その元気を支えているのが、十分な睡眠と朝ごはんです。

今週火曜日から2回目の「生活リズム記録」の活動が始まりました。これは、自分で自分の一日の生活を振り返り、健康的に過ごせたかを自分で評価し、生活を見直すためのものです。1・2年生のご家庭には、子ども達と一緒に記録するというお手間をおかけしますが、子どもの頃から健康的な生活習慣を身に付けることが一番大切なことと思いますので、よろしくお願いいたします。

さて、1回目の「生活リズム記録」の結果から、気が付いたことがいくつかあります。

朝ごはんについてです。朝ごはんの大切さは、社会的にも大きく取り上げられ、本校ではほとんどの子ども達が朝ごはんを食べてきている（全校96%）という結果でした。それぞれのご家庭で頑張ってくださいているのだなと感謝しております。

### 朝食の力

#### 成長ホルモン

体温が上昇し、代謝が高まり、成長ホルモンの分泌や働きを助ける



#### 体が目覚める

1日のエネルギーが体に取り入れられ、元気に活動できる



#### 学力

脳の働きを活発にし集中力や記憶力が高まる自分の力を出せる

#### 体力の向上

バランスの良い朝食は体力をつけ、身体能力の向上を期待できる

#### 健康な体

便秘解消、太りにくい体をつくる。朝食を食べない人ほど脂肪がつく

#### 心の安定

ご飯やパンなど炭水化物を取ることで、イライラをふせぐ

こんなにいいこといっぱい朝ごはん、しかし、「生活リズム記録」を見てみるとそこに大きな落とし穴がありました。4年生以上の食べてきた朝ごはんの記録を見ると、スポーツドリンクやジュースだけとか、チョコレート、ドーナッツ、ケーキ、ゼリーなどおやつ的なものしか食べてきていない日もかなりありました。食べてくればなんでもいい・・・というわけではありません。これから成長期を迎える子ども達、体を作り、脳の発達を促し心を成長させていくためにはバランスの良い朝食が不可欠です。かといって、朝は忙しいですね。なので、簡単にこんなのはどうでしょうか？主食のご飯に汁物は野菜たっぷりの具沢山味噌汁、主菜と副菜はお魚、卵、ウィンナーやハムなどから一品、それに果物。主菜や副菜は前日の夕ご飯の残りでもOK。こんな風に考えると割と簡単に用意できるのではないのでしょうか。

ただ、朝ごはんを食べるためには、十分な睡眠をとって朝余裕を持って起きる必要があります。そこには、朝ごはんだけでは解決できない生活リズムの問題も見え隠れしています。

今回、2回目の「生活リズム記録」にあたって、子ども達に自分の生活リズムについて考えて生活するよう指導しています。どうぞ、ご家庭でも子ども達が自分で生活リズムに気を付けられるようご支援お願いいたします。

校長 山本 尋子

