

はやね はやおき 朝ごはん テレビをとめて外遊び

平成30年度

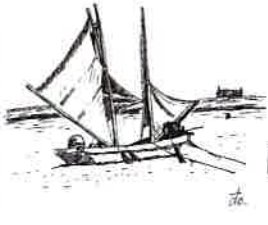
別海町立野付小学校

学校だより No.9

平成30年11月30日

発行責任者

校長 山本 尋子



三角帆

< あいさつ ・ えがお ・ おもいやり >

●●●●●●●●●● 「勝ち飯」のすすめ ●●●●●●●●●●

いつになく遅い初雪でしたが、季節は着実に冬へと向かっています。25日に予定していたリンクのペンキ塗りも予想外の雪に阻まれ延期となりました。予定して下さっていた皆様には申し訳ありませんでしたが、今一度、12月1日に予備日を設けてあります。どうぞ、ご協力よろしくお願ひいたします。

さて、「勝ち飯」という言葉をご存知でしょうか。少し前からCMでも流れていますが、様々なスポーツのトップアスリート達が勝つために栄養やエネルギーについて考えられた食事のことです。世界レベルの競技に出るアスリートの食事と目の前の子ども達、何の関係もないようですが、アスリートにも子ども時代があったはず。世界で戦う体は子どもの頃から作られてきたのだと思います。

「勝ち飯」は美味しく食べてしっかりした体を作る食事のことです。成長期の子ども達にとって日々の食事が「勝ち飯」であり、特に朝食は非常に大切なものだと思います。学校で勉強するエネルギーになり、スポーツで頑張る体を作り、逆境に負けない心を支えます。少しぐらいの困難にも耐える心と体を作る。それが「勝ち飯」です。でも、特別な食事ではありません。ご飯かパンの主食に汁物（味噌汁かスープ）インスタントだって忙しい朝にはOKですよ。おかずは体を作るたんぱく質（魚・肉・卵等々）と野菜、これに乳製品と果物があれば文句なし。一番大切なことは、量よりバランスの取れた食事だそうです。ただ、せっかく用意しても、朝寝坊して食べる時間がなかった、起きたばかりで食べられなかったと言って食べずに学校にくる子も、高学年になるにつれ増えているようです。作った方は、がっかりしてしまいますよね。

やはり、しっかりと朝食を食べるためには、早く起きる。早く起きるためには、早く寝る。という生活リズムが整っていることがどうしても必要です。27日から2回目の生活リズム調査が始まり、子どもたち自身が、自分の生活リズムを振り返る週間となっています。1・2年生は、ご家庭で記録していただいておりますが、3～6年生は学校で記録し、今週末は週末用の用紙を持って帰っているはず。どうぞ、ご家庭で子ども達の生活を振り返り、朝食をもりもり食べ、元気に学校に登校できる生活を支えてあげていただければと思います。

子ども達には、自分が打ち込んでいるスポーツで勝利をつかみ、学校の勉強でできるを実感し、友達とのトラブルも自分たちの力で解決できる力をつけてほしい。そのためのエネルギーを朝の「勝ち飯」で充電し、心も体も遅く元気に毎日過ごしてほしいと思います。

校長 山本 尋子

●●●●●●●●●● 11月22日 公開研究会 無事終了 ●●●●●●●●●● ご協力ありがとうございました。



公開研究会は、教師の勉強会です。子ども達にどのように教えたら学力向上に繋がるか、中学校へ行っても生かせる学ぶ力が付くか研究し、内外に問うものです。今回の研究会では、多くの示唆を頂きました。この成果を今後の授業に生かしていきたいと思ひます。ありがとうございました。

