



みよた

みんなと仲よくする子ども
よく考え、ともに学ぶ子ども
たくましい子ども

<http://www2.schoolweb.ne.jp/swas/index.php?id=0710038> 文責 齋藤 和代

(ホームページからも「御代田小学校だより」がご覧いただけます。)

朝食について見直そう

6月中に朝食について見直そう週間を設け、朝食摂取について実態調査を実施したり、標語募集をしたりしました。本校の実態をお知らせし、なぜ朝食の摂取ということが重要視されているかについてお知らせいたします。

図1

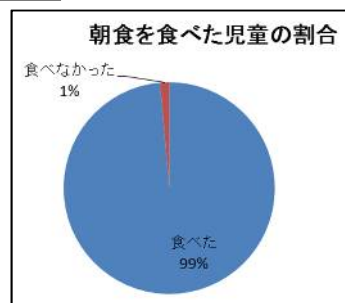
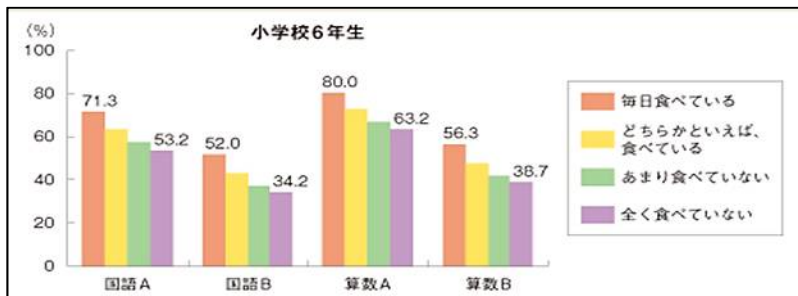


図1のように、たまたま寝坊をして朝ごはんが食べられなかった場合を除いて、本校では、ほとんどの児童が朝ごはんを食べていることがわかります。

図2

図2は、以前にもご紹介しましたが、全国学力・学習状況調査の際に、朝ごはんの摂取と学力の関係というグラフです。



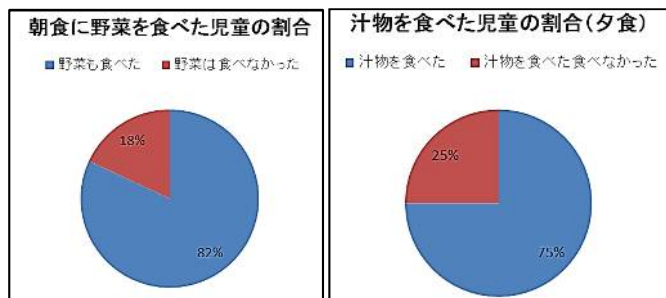
毎日食べている児童とそうでない児童の正答率が領域によっては、20%近く違っていることがわかります。これは、小学生も中学生も同じ傾向があります。さらに、高校生や大学生の実態調査でも同じ傾向があるそうです。

なぜでしょうか？それは、脳の神経細胞はブドウ糖のみをエネルギー源としているからです。朝抜きだと、授業では8割しか自分の力を発揮できないということです。さらに、高校・大学入試や就職試験でも、自分の8割の力しか出せないということです。1点差でも当落が決まる場面でこの能力差が出ることは人生においても大問題です。

別の調査もありました。図3は、朝食に野菜も食べた児童や夕食で汁物も食べた児童の割合で、食べなかった児童の割合が2割程度です。これは、改善していきたい所です。

(裏面に続く)

図3



脳の神経細胞のエネルギー源は、前にも述べましたように、ブドウ糖ですが、脳が「学習する」ということは、シナプスがつながるということを意味しています。糖だけではシナプスが働けないのです。でんぷんだけでは、朝ごはんを食べないのと同じになってしまいます。シナプスが働くためには、おかずが必要なのです。ビタミンB1やリジンといった代謝に必要なものはもちろん、すべての脳の働きと朝食のおかずの品目数とは相関関係があり、「おかずが多いほど、良い脳を持っている」と言えるのだそうです。

朝は、忙しく調理する時間も限られますが、夜のうちに作っておいたり、さらには夕食の残り物でも一品となります。

ぜひ、保健だよりの方から出ている「朝ごはんに関する標語」なども参考にされながら、家族で豊かな朝ごはんをお召し上がりいただきたいと思います。

【参考 東北大学加齢医学研究所長 川島隆太先生 校長会での講演から】

台風が通過して・・・

先週は、台風8号の影響で急きょ集団下校になったり、朝は繰り下げ登校になったりと学校生活にも影響が出ました。しかし、外を歩くときに感じる天候の変化やテレビ等で刻々と報道される自然災害の状況など、自然について実感を通して学ぶものもあったのではないかと思います。

下校指導や車での送迎の誘導など本校職員が立ち会った際に、何度かハツとする場面があったそうです。繰り返しのお願いになりますが、「**歩車分離の徹底**」をお願いいたします。今週は引き渡し訓練も予定されています。子どもが敷地内で車と接触することがないようにしたいと思います。



週の予定

月 日	曜日	行 事	1年	2年	3年	4年	5年	6年
7月14日	月	○清潔検査の日 ○集会活動 ○合唱全体練習 ○特設水泳練習	5	5	5	6	6	6
15日	火	○市教委半日学校訪問 ○合唱全体練習	5	5	5	5	5	5
16日	水	○お話会（5年生） ○合唱全体練習 ○特設水泳練習 ○ワックスがけ（廊下） ○市P連PTA会長研修会 副会長 ○守山地区見守り隊出発式 谷川小	4	5	5	6	6	6
17日	木	○お話会（6年） ○引き渡し訓練（5校時）	5	5	5	6	6	6
18日	金	○第1学期終業式	4	4	4	4	4	4
19日	土	○週休日	・	・	・	・	・	・
20日	日	○週休日	・	・	・	・	・	・