

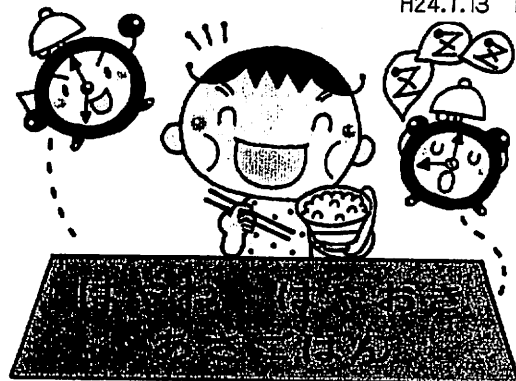
きゅうしょくだより 7月

H24.7.13 白岩小学校

季節の変わり目で体調を崩しやすいときですが、お元気でお過ごしでしょうか。

はやね・はやおき・あさごはん（やさい・みそしるも）のきまりある生活でげんきで暑い夏をのりきりしましょう！

一朝ごはんしらべをしました。—



全員 食べていました！

6/18～6/25まで朝ごはんを食べているかどうかの調査をしました。（これは、県内全部の学校で行われたものです。）

白岩小学校では、お家のみなさまのご理解のもと、日々の生活を大切にいただいているおかげで、全員が食べてきているという結果でした。当たり前のことなのですが、今の社会風潮をみていると白岩小の保護者のみなさまは素晴らしい！ですね。

みなさま、すでにご存知のように朝ごはんは、一日のエネルギー源ですし、子どもたちにとっては、特に、**脳のエネルギー**のもととなります。

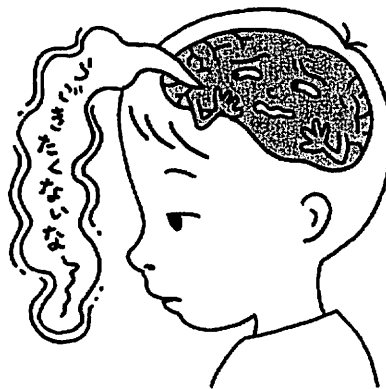
朝は、どこのご家庭もお忙しい時間帯ですが、お子さんが落ち着いて一日の生活をおくることができ、すこやかに成長できますよう、これからも**バランスのよい食事**をとって登校できますようよろしくお願いいたします。そして、夏は、汗もたくさんかきますので、**みそ汁やつけもの**など塩分も摂ってこれるといいと思います。

●朝ごはんを食べないと 脳が栄養失調になる！

脳は体重の2パーセントの重さしかありませんが、からだに必要な全エネルギーの20パーセントも使っています。

からだはエネルギーを脂肪としてたくわえていますが、**脳のエネルギー源**となるブドウ糖をたくわえることはほとんどできません。

夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはん**で補わないと**、**昼間集中力が下が**ったり**学習の効率が下が**ってしまいます。



脳は24時間休みなく動いています。朝ごはんをめくと**脳細胞の動きがにぶ**くなります。

■朝ごはんを食べればいきいき心とからだ■

6月、食育強化月間でした。【食育の伝道者】と呼ばれている服部幸麿さんのお話からお伝えしてみます。7/1の授業参観の折、6年生の懇談会でも話のあったことで、私も「なるほど!」と思いましたので載せてみます。

「こしょくについて」

「孤食」・・・家族がバラバラの時間にバラバラに食事をしている、最近の食事の典型。

「個食」・・・家族一緒に食事をしているが、ファミリーレストランで食べているようにそれぞれバラバラのメニューで食べていること。

「固食」・・・同じようなものばかり食べていること。

(単調な味に慣れてしまい、味覚が鍛えられない)

「小(少)食」・・・字の通りダイエットを気にして、少ししか食べないこと。

「粉食」・・・パン、パスタ、カップ麺のようなものばかりを食べること。

いずれも体にはよくない赤信号の食べ方ですね。

- 食卓を共にすれば、親は子どもの嫌いなおかずがわかる。たとえば、ニンジンどうしても食べない子には、刻んだりすったりハンバーグに混ぜたり食べられるように努力する。この親のひと手間が親子愛であり、家族愛なのである。
- 「個食は」好き勝手にわがままな子どもをつくりやすい。協調性に欠け、注意されるとむかつき、そしてきれてしまう。近年、この手の事件が増えている。
- 地球上の人口が65億人といわれる中で、衣食住に恵まれた豊かな人たちは、8%に過ぎないが、日本人はすべてその中に入ってしまう。しかも、捨てる残飯の量は世界一で食糧不足や飢餓に苦しむ人々がいる一方で、日本人はこの豊かさの現実気づいていない。私たちは、ご飯一粒にも「もったいない」という意識を持たなければならないのではないか。

〈ここが問題、子どもの食習慣〉

- ① 朝食を食べないことがある。
- ② 間食や夜食を食べ過ぎる。
- ③ 脂肪分や糖분을摂りすぎる。
- ④ インスタント食品、スナック菓子が多い。
- ⑤ 肉類が多く、魚が少ない。
- ⑥ カルシウムの摂取量が足りない。
- ⑦ 野菜や海草類のとり方が少なく、食物繊維が不足している。
- ⑧ 緑黄色野菜が不足しているため、ビタミン類の摂取量が足りない。
- ⑨ 塩分をとり過ぎる。
- ⑩ 好き嫌いが多い。



毎日の食事は、子どもの体づくり、心づくりにとてもたいせつなことです。

また、家族の食習慣は、子どもに大きな影響を与えます。

どうぞ ご家族みなさんでよい食習慣でお過ごしいただきたいと思います。