

湖水を渡る風〜画図小学校通信〜

第六号 平成三〇年五月二一日

文責・発行 校長 清田浩文

早寝・早起き・朝ごはんの習慣化を！

運動会の練習が仕上げの段階に入ってきました。

前号でもお伝えしましたように、子どもたちが、笑顔で、元気よく学校生活を送ることができますよう、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣化をお願いします。

朝「ごはん」、朝「ご飯」を！

子どもたちが朝食を抜いてしまいますと、

体温が低くなる

(病気への抵抗力が弱まる)

貧血になりやすくなる

疲れやすくなる・疲れがとれにくくなる

学習意欲が湧かなくなる

といった状況になることが予想されます。

きちんと朝食を摂ることの習慣化を、よろしくお願いします。

朝食は、パンでも麺類でもかまいませんが、できれば「ご飯」を食べてもらいたいものです。

「ご飯がパンよりも優れている点

噛む回数が増え、脳が刺激されて活性化
する
記憶力や集中力が向上する(米には脳の
栄養分であるレシチンが多く含まれて
いる)

腹持ちがよく、空腹になりにくい
ため、
間食が減る

アレルギーになりにくい(大量生産され
ている市販のパンには、添加物や脂質が
含まれている)

アミノ酸スコアが高い(米は六五点、
パンの原料である小麦は三七点)
ダイエット効果がある

「ご飯と味噌汁」という組み合わせは、栄養学的に見ても、バランスがとれていて、すばらしいということです。朝から朝食を用意するのは大変ですが、週に数回、「ご飯と味噌汁」で栄養補給とパワーアップをお願いします。(決して「パンはだめだ」ということではありません。米粉パン等、栄養面・健康面に配慮して作られたパンは、いろいろあります。それぞれのご家庭で朝食について工夫することが大切だと思います。)

昨日、出水南中学校の体育大会に出席しました。「獅子奮迅」輝け五色 思いは一つ」の大会テーマの下、中学生の皆さんが、力強く走り、演技してくれました。本校の卒業生の頑張る姿を目の当たりにすることができ、大変うれしく思いました。

来週の日曜日は本校の大運動会です。

子どもたちは、運動会スローガンを

「あつくなれ 笑顔で協力 運動会

」を掲げ、日々の練習に励んでいます。運動

会当日、仲よく元気に取り組む姿を期待しています。

毎朝登校指導をしています。が、歩道いっぱいに広がって歩く(後から来る自転車の妨げになる)子どもたちが多く、交通指導をしておられる地域の方への反応や言葉遣いがよくない(「いつてらっしゃい」と声をかけられても無反応だったり「うん」と言ったりする)ことが気になります。その都度注意していますが、ご家庭でも注意を促してくださいますようお願いいたします。

画図小学校ホームページでは、毎日スライドショーを更新しています。先週は「パワーアップタイム」や「第一回運動会全体練習」の様子を紹介しています。

「画図小学校」で検索できます。ご覧くださいませよう、お願いいたします。また、本校の教育活動へのご意見・ご感想も、よろしくお願いいたします。

