



天候に恵まれ、過ごしやすい10月は、学校でもさまざまな行事が行われます。勉強やスポーツ、芸術に子どもたちの活躍が大いに期待されます。食の分野ではなんと 10月も実りの秋です。食べ過ぎには注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう。

大切ですよ朝ごはん!

一日のスタートは朝ごはんからです。朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。先日、くまもと早ね・早おきいきいきウィークの結果を拝見しました。本校の朝食摂取率は、ほぼ100%と非常にすばらしい結果でした。しかし、朝食の内容を見てみると、ごはんやパン、ヨーグルトだけという児童が多く見られました。

子どもたちに正しい習慣を身につけさせるためには、保護者の方の協力なしでは難しい部分が多くあります。この機会にもう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる!



食事をすることで、体温が上がります。また、かむ動作が脳の血流を良くし、脳を活性化します。体に入った食べ物を消化するために内臓も活動します。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!



食べ物が体の中に入ると、胃腸を刺激して、すっきり排便ができます。決まった時間に朝食を食べることがよい生活リズムを作ります。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!



脳のエネルギー源は、主食のでんぷんから作られるブドウ糖です。ブドウ糖は、体にあまり貯められないので、食事から補う必要があり、特に朝食は大切です。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。



1日にとるべき野菜の量は、大人で350gといわれていますが、昼食と夕食だけでとろうとするのは大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい食生活にもつながります。

「なかよし給食」を行いました!



学年の違う友達や先生と一緒にご飯を食べたり、準備や片付けをしたりして、普段とは違った雰囲気でご飯時間を過ごしました。みんなこの日を楽しみにしていたようで、嬉しく感じたところです。また、低学年は高学年の姿をマネして姿勢を正したり、好き嫌いせずにもりもりと食べる様子も見られました。