

はぐくむ

中原小保健室 2016/09/01

くまもとキッズウィーク

9 / 1 ~ 9 / 15

熊本県では、この期間中に、みんなが早寝早起き朝ごはんの大切さを知るための、啓発のイベントをしたり、ポスターを配るなど、取り組んでいます。中原小学校では・・・

★朝食チェック!

登校して、保健室前を通るとき、朝ごはんを食べたしるしをつけます。



★県のポスターを配ります。

「できることから始めるモン!」という、お家で生活リズムを整える話し合いをして、期間中、気をつけてみてください。

★朝食の紹介

保健便り「はぐくむ」で朝食を紹介します。(上手にアップできるようになったら、ホームページでも!)

★運動会は家族でお弁当

ご家族そろっての食事!本当は毎日がそうだといいけど、なかなかむずかしいですね。運動会のお昼ごはんは、家族で最高の時をお過ごしください!

★弁当箱をあらってみよう!

12日は、給食ではないので、お弁当を持

ってきます。ごちそうさま!ありがとう!のきもちをこめて、お弁当箱をあらってみます。できるかな・・・

★食育(会食)の日

14日は、多目的ホールで給食を食べます。班ごとに、おはしで豆つかみをします。

★15日 お月見

中原の夜空はとても空気がすんでいて、星や月がきれいにたくさん見えます。見上げてみましょう。

食卓の力「朝ごはん」

9月1日から15日までの「くまもとキッズウィーク」では、子どもの生活リズムをととのえることをめざしています。



食事に乱れや、睡眠不足は、からだや脳(こころ)の成長に悪い影響があるだけではありません。

日々の生活の中で・・・

◆イライラしておともだちとけんかになってしまう

◆先生のお話を集中してきくことができずに、お勉強も苦手になる

◆意欲がわかない

◆自分のことを、素直に大切に思えない

・・・など、心配なことにつながります。

反対に考えれば、「気持ちよく寝て、あったかいものを食べると、心も体もゆたかにはぐくまれる!」のです。

毎月個人健康観察で、朝ごはんの調査をしていますが、みんな朝ごはんを食べているので、とてもうれしいです。

食事には、子どもの育ちをささえるメッセージがつまっているのがわかります。紹介しますね!

☆「うちの朝ごはんも紹介します!」と言って下さる方!お待ちしております!!

おうすけくん

毎日一番早く学校に到着します。ひとりで歩いてきて、保健室の前を通りながら、その日や前日の身近や世界のニュースとかを、報告してくれます。

朝食メニューに、ごはんとおみそ汁とヨーグルト、のりがありますね！

全国学力調査の成績と、朝食メニューのおかずの数を調査した結果に、『おかずのメニューが多いと学力も高い！』（まあそれだけ、よくかんんだり、脳によい影響を与えるものがあるという、科学的なデータです）という研究報告もみたことがありますけど・



おうすけくんに「おいしかったやろ？」と聞いたら「みそ汁が一番おいしかった！」と答えてくれました。キュン！！

はやとくん・まおさん

はやとくんのおばあちゃんが、「みそしるをおかわりするんですよ！」とおっしゃっていたので、この日はやとくんにきいたら、「今日も二杯食べてきた！」と教えてくれました。

あげ、とうふ、ネギがおいしそうにみえていますけど、なんと、この『みそ』はおばあちゃんの手作りなのだそう。（販売もしていっちゃうのだそうですね！）



こうやくん

給食時間、給食をたくさん食べてくれるこうやくんの顔を見に行くのは、わたしの楽しみのひとつです。

あっつあつのおみそ汁を食べる時の顔は、それ以上にいい顔でした！

兄弟のみなさん食べた後に食器を台所まで運ぶことと、歯みがきは、誰にも言われなくても、自分で必ずしているのだそうです。



なほこさん・しゅんとくん

お母さんが、シフォンケーキやとろとろプリン、バナナケーキなどなど。

行事などで差し入れをいただき、お菓子作りが上手なことは、中原で有名な事だと思いますが。

「朝ごはん食べた？」とたずねると「みそ汁を食べない日はほとんどない！」となほこさんが話してくれます。（お母さんが、私と同じ仕事だから、おとまり引率の時はお父さんが作るのかな・・・）

パンの日も、みそしるなのだそうです！みそ汁の具に（同じ物が続くこともあるけど）『5種』は入れるのだそうですよ！！すごっ！！この日は、ふかひれも入っていたそうです。

毎日ふたりで上中原から歩いてくるおなかの中に、こんなに栄養たっぷりがはいっているんですね。

