



教 成 館

関小だより

【学校教育目標】

- よく学び工夫する子ども
- 健康で明るい子ども
- きまりを守り、助け合う子ども
- 責任をもちやりぬく子ども

パワー全開になる朝食とは？～食事は体の栄養～

11月12日(火)、6年生3クラスで、いつも給食を作ってくださっている真滝給食センターの大内田栄養教諭さんをお招きして食育の授業を行いました。テーマは「パワー全開になる朝食について考えよう」です。大内田先生からは、普段、私たちは夕食から朝食まで約12時間の間隔があるため、食事によって肝臓に蓄えられたエネルギーを朝までに使ってしまふことから、朝食をしっかり食べることで、1日のエネルギーを補給されること。朝食をバランスよく食べることによって、脳の働きが良くなり、体温が上がり、便秘の予防にもなることなど、様々な朝食の効果についてお話いただきました。その後、子供たちは、パワー全開になるバランスのよい朝食のメニューを考え、「主食、汁物、主菜、副菜」に「黄色(エネルギーのもとになる)、赤(体をつくる)、緑(体の調子を整える)」の栄養素を含んだ食事をとることの大切さを学びました。授業後、子供たちは、「朝食を食べない日があったけど、朝食をきちんと食べるようにしたい。お母さんにばかり任せないで、自分でも朝食を作るようにしてみたい。」等、自分の生活を振り返りながら、授業の感想をまとめていました。

成長期の子供たちがバランスの良い食事で心も体も健康ですくすくと成長するよう、各家庭での早寝、早起き、朝ごはんを、今後ともよろしくお願いします。



図書祭開催中(～11月22日まで)～本は心の栄養～

11月1日(金)～11月22日(金)まで、一関小学校では、図書祭を開催しています。期間中、本を借りて返すとスタンプカードにスタンプが押され、スタンプでいっぱいになると図書祭終了後にスペシャルくじを引くことができます。くじを引くと、

- ①3冊券(いつもより1冊多く借りられます)
- ②図書委員体験券(バーコードリーダー貸し出しを体験できます)
- ③おすすめの本揭示券(おすすめの本の紹介文を書いておすすめの本コーナーに揭示できます)
- ④人気の本2冊券(人気の本をいつもより1冊多く借りられます)
- ⑤スペシャルしおり交換券、のどれかが当たります。

どれも、なるほどと思う景品で、図書委員会の子供たちが工夫して自主的に取り組んでいる姿を見るとうれしくなります。

「食事は体の栄養。本は心の栄養」という言葉があります。お家での過ごし方の一つとして読書をする子がたくさん増えるといいなあと思います。

