

☆☆矢野目小学校教育目標☆☆互いを大切に、笑顔で協働する子ども

令和6年度矢野目小学校 学校だより

みんなの広場 2

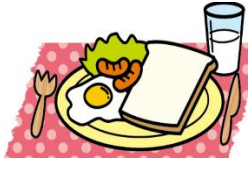
笑顔があふれ、明日もまた来たくなる学校

2024.7.2 発行 No.42 文責 目黒 満

☆☆自ら学び、深く考えて行動する子ども☆☆心と体を鍛え、命を大切に子ども

明日までの日程で、教育相談を実施しています。子どもたちからいろいろな話を聞いています。帰宅後のお子さんの過ごし方について、それぞれのご家庭で把握し、問題行動に繋がるようなことがないかどうか、お子さんをご確認下さい。何かあれば担任から連絡をします。お子さんの放課後等の行動について確認と指導をお願いします。

家庭と学校ががっちり手を繋ぐ2年目へ

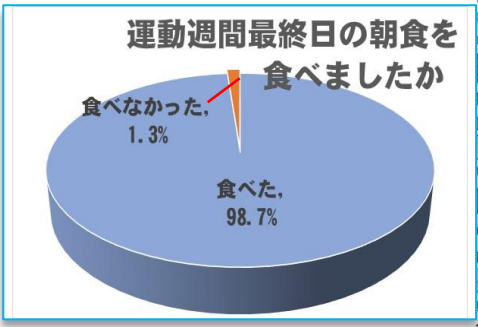


「朝食について見直そう週間運動」結果集計報告



6月17日(月)からの1週間、朝食について見直そう週間運動でした。

それぞれのご家庭で、早寝・早起・き朝ごはんに取り組んでいた成果が見えていると思います。

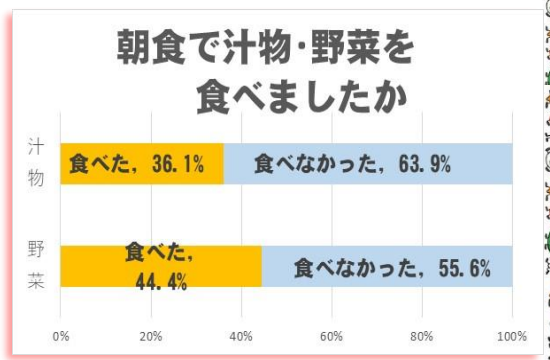


21日(金)の最終日に「朝食を食べたかどうか」の質問では98.7%の児童が「食べた」と答えています。残念ながら食べないで学校にきた児童は1.3%、4名でした。

朝食で体のエネルギー源とともに、頭のエネルギーとなる糖を摂らないと、いくら授業でがんばろうとしても頭が回りません。わずか4名ですが、その子は午前中、とても辛い時間を過ごしていると思います。中には、お腹がすきすぎて、朝から水を飲んでお腹を満たしている子や、3校時目の終わりあたりからお腹がすきすぎてイライラしてくる子もいます。

登校時刻も若干遅くなりましたので、毎朝の朝食を必ず食べさせてから、欲を言えば、排便もしてから登校させていただきたいと思います。

次の質問は、朝食で「汁物・野菜を食べたかどうか」です。どちらも半数未満です。特に汁物を食べない児童の割合が6割以上となっています。



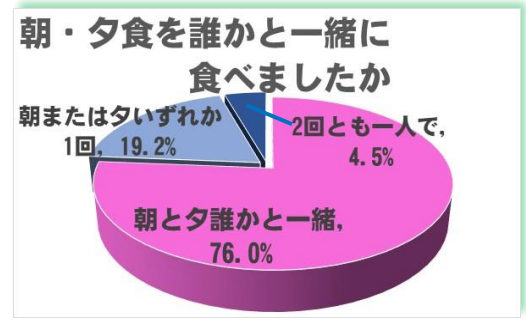
日本人にとっての汁物の代表は味噌汁(今でもそうかな?)です。味噌は発酵食品で、生きて腸に働く乳酸菌が多く含まれ、善玉菌・悪玉菌のバランスを整える効果があ

ります。味噌汁を食べることで、栄養素の消化吸収機能や免疫機能の向上、睡眠の質の向上、脳の活性化、便秘改善等が期待できると言われています。また味噌に含まれるビタミンB群は神経系を整える機能があり、ストレス対策にも効果があるそうです。

最近では、腸内細菌・腸内フローラが人の性格や行動、特に社交性に影響しているという研究があるようです。確かに便秘やお腹の調子が悪かったりすれば気持ちもパツとせず、社会的にはなれないかもしれないですね。

野菜については、食育教室で子どもたちが学んでいるとおり、体の調子を整える働きがありますので、ぜひ朝食でも摂らせてあげたいですね。

最後は、「孤食になっていないかどうか」の質問です。朝食・夕食を誰かと一緒に食べている児童が76%でした。その「誰か」が兄弟姉妹だけかもしれませんが、近くに誰か家族がいて、いろいろなお話をしながら楽しい会食になっていることを願います。



残念ながら、朝夕ともに孤食となっている児童が4.5%いました。実数だと14人でした。朝夕いずれかが一人で食べているという状況だと19.2%、実数では60名でした。

近年では「こしょく」が7つあると言われています。孤食(家族がいない一人の食事)、個食(家族一緒でもみんなが違うものを食べる)、子食(子どもだけで食べる)、小食(食事が足りない)、固食(好きなもの・食べやすいものだけ食べる)、濃食(味付けの濃いものばかり食べる)、粉食(粉の食べ物、パンや麺ばかり食べる)です。ご家族の食事はどうでしょうか?



孤食の問題点としては、栄養バランスの崩れ、肥満・痩せ・体力低下、コミュニケーション能力や食事のマナーが身に付きにくい等が挙げられます。

この機会に、我が家の食事状況を点検してみましょう。