



1日のスタート 朝ごはん

文部科学省の調査によると、毎日朝食をとっている子供の割合は、およそ85%だそうです。朝食を食べない理由として「食欲がない」や「食べる時間がない」というのがあげられるそうです。本年度のアンケートによると本校でも84%の児童が毎日朝食を食べているようです。神戸市でも「早寝・早起・朝ごはん」と掲げられているほど、朝ごはんはとても大切なものです。では、子供たちにとってどうして朝ごはんは大切なのでしょうか。いろいろと調べてみますと・・・。

体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートできます。ところが朝ごはんを食べないと午前中は頭も体もボーっとしたまま…。昼ごはんを食べた後によろやく元気が出て夜は活動的に夜更かしして、また朝、起きられない…そんな悪循環に陥ってしまいます。きちんと朝ごはんを食べて生活リズムを整えることは、健康な体づくりに大切です。

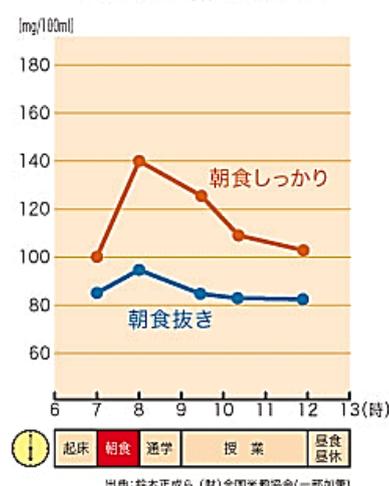
体温を上げる

ヒトの体温は寝ているときは下がっています。それが朝ごはんを食べ栄養がいきわたることで体の中で熱が作られ、体温が上がります。すると体が調子よくなり、元気に活動できるのです。朝ごはんを食べないと、体温はずっと低いまま、脳の温度も下がったままなので、午前中から眠くなったりあくびをしたり・・・。

朝食と体温の関係



朝食と血糖値の関係



脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖（血糖）」という成分です。ブドウ糖は体の中に少ししか蓄えておけない（しかも脳には蓄えられない）のですが、夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したまま（低血糖の状態）です。すると脳にエネルギーがまわらず、脳が栄養不足状態になり集中力や記憶力などがうまく働かなくなり、午前中は集中したり元気に運動したり遊んだりできません。朝食は、他にも基礎代謝を高めて肥満や生活習慣病の防止になる。胃や腸が刺激されて排便が促され、「朝ウンチ」の習慣ができるなど、健康な身体づくりに大切な役割があります。

1日の学校生活の中で子供たちは、たくさんのエネルギーを消費しています。朝食は、子供たちが毎日元気に意欲的に学校生活を楽しむための大切なエネルギー源になっています。それは、子供たちだけでなく、私たち大人にも同様のことが言えると思います。これからどんどん暑くなり体力も消耗される時期に入ります。もう一度ご家族で朝食の大切さを話し合わせてみてはいかがでしょうか。

令和3年7月 学校予定表		見回り強化日「金曜日」
日付	学校行事	その他
7/1(木)	個別懇談会	
7/2(金)	個別懇談会	
7/3(土)		
7/4(日)		
7/5(月)	A週：放送朝会	本振替日
7/6(火)		
7/7(水)	委員会活動	
7/8(木)		
7/9(金)		
7/10(土)		
7/11(日)		
7/12(月)	B週：放送朝会 2・3年 交通安全教室	
7/13(火)		
7/14(水)		
7/15(木)		
7/16(金)	5年生自然学校保護者説明会	
7/17(土)		兵庫県知事選挙準備
7/18(日)		兵庫県知事選挙
7/19(月)	A週：放送朝会 1学期給食最終	
7/20(火)		12:00下校
7/21(水)	1学期終業式	12:00下校
7/22(木)	海の日 夏休み	
7/23(金)	スポーツの日	
7/24(土)		
7/25(日)		
7/26(月)		
7/27(火)		再振替日
7/28(水)		
7/29(木)		
7/30(金)		
7/31(土)		

～お知らせとお願い～

個別懇談会

6/28～7/2の日程で個別懇談会を予定しています。15分ほどの短い時間ですが、お子様の学校での様子や成長を確かめ合うとともに、2学期につながる有意義な会になればと考えています。なお、各教室のフロアにある学習室等で、1学期の授業動画（15分程度）を見ていただこうと準備しています。お時間があれば、ぜひご覧ください。

※感染防止対策にご配慮をお願いいたします。

※児童の下校時刻は、13:25です。（放課後学習実施日の参加児童は、14:30です。）ご注意ください。

自然学校保護者説明会

7/16(金)の15:45より、本校新館2階の多目的室にて、感染予防対策を講じた上で実施します。詳しくは、本日配布の手紙をご覧ください。たいへんお忙しいとは存じますが、よろしくお願いいたします。

2学期の行事予定

1学期おこなえなかった学校行事を、2学期以降、当初の予定に加えて実施したいと考えています。詳しくは、後日お知らせいたします。

- ・9月8日(水) オープンスクール
(前日の9/7に加えて2日間予定)
- ・10月2日(土) 体育学習発表会

<2学期の主な予定> ※状況によっては予定を変更する場合がありますことを何卒ご理解ください。

8/26(木)・27(金)・30(月) 夏季授業日(12時下校)

9/1(水) 2学期始業式(12時下校) 9/2(木) 給食開始

9/7(火) オープンスクール・6年生修学旅行保護者説明会 9/8(水) オープンスクール

9/10(金)～12(日) 5年生自然学校 10/2(土) 体育学習発表会

10/13(水)・14(木) 6年生修学旅行 11/6(土) 音楽学習発表会

12/23(木) 2学期給食最終日 12/24(金) 2学期終業式