

おおとり通信

ホームページは http://www.hachinohe.ed.jp/tonan_e/
 ブログは <https://nblog.hachinohe.ed.jp/tonane/>

「早寝早起き朝ごはん」～子どもの健やかな成長にふさわしい生活習慣を～

校長 大坂 隆

11月1日の「秋を楽しむ会」には、たくさんの保護者の皆様においでいただき、火おこしやサツマイモの加熱具合の確認等、たいへんお世話になりました。おかげさまで、天候にも恵まれ、深まり行く秋の一日を満喫することができました。子どもたちにとっては自分たちで協力して育てたサツマイモを実際に食べるという貴重な体験活動となるとともに、とても良い思い出の一つになったことと思います。本当にありがとうございました。

さて、皆さんは「食育月間」というものをご存じですか。毎年6月は「食育月間」です。なぜ、毎年6月かというのと、食育基本法が平成17年6月に公布されたことにちなんでいます。青森県では、国の「食育月間」である6月、県産食材が出回る11月を、「食育月間」としています。また、食育の「育（いく）」という言葉が「19」につながることや、食育の「食（しょく）」も「しょ」→初→1、く→9）につながることから、毎月19日を「食育の日」としています。

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

近年、子どもの生活習慣の乱れが、学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されていることについて、脳トレで有名な東北大学の川島隆太教授は、次のように書いています。

私たちが行ってきた全国1000名以上の方の調査の結果、毎日きちんと朝ごはんを食べる習慣が、大人の生活の質に大きな影響を与えていることが明らかになりました。朝ごはん習慣をつけている人は、午前中のやる気度が約2割高く、一日を通して効果的な時間管理が行えており、仕事や家事の目標達成力も高いです。その結果として、ワークライフバランスがとれており、仕事上のストレスも少なく、自分自身の健康や、仕事や家事など、全ての面で充実度や幸せ度が高く、さらには年収も多くなる傾向があります。

また、朝ごはんはともかく何でも食べれば良いというものでもありません。全国の小中学生を持つ家庭の約半数で、朝ごはんは主食のみしか食べていないことがわかっています。しかし、朝ごはんは主食のみの場合と、主食に主菜と副菜を組み合わせたバランスの良い食事をした場合では、認知能力に約2割程度の差が出ることで、実際に脳活動に差が出るのが科学的に証明されています。認知機能や脳活動に関しては、主食のみの朝ごはんだけでは不十分であり、朝ごはんを食べていない場合とほとんど変わりがないのです。小中学生では、朝ごはんのおかずの品目数と全ての認知機能が正相関することもわかっています。

また、毎日朝食をとる児童生徒ほど、学力調査の得点が高い傾向にあることが報告されています。脳で使われているエネルギーはブドウ糖から補充されるので、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中、しっかり活動できる状態を作ることが重要なのです。

これからどんどん寒くなり、朝、布団から出るのがつらい季節となりますが、ぜひ「早寝早起き朝ごはん」を定着させたいものです。

＜12月の生活・保健目標＞

- 進んで仕事をしよう
- 規則正しい生活をしよう



秋を楽しむ会

11月1日、晴天の下で秋を楽しむ会を行うことができました。事前に学年ごとの準備を済ませ、焼きいもができるまでの時間を大いに楽しみ、焼き上がったいももおいしくいただきました。保護者の皆様にもたくさん来ていただき、ありがとうございました。

日頃、活動についての振り返りを行っています。今回は異学年交流という目的もありますので、1年生から上級生へのメッセージも紹介します。

1年生

5年生のみなさんへ「いもを包むときに、包み方を教えてくれて、ありがとう。」

6年生のみなさんへ「いもを切ったり指示を分かりやすく説明してくれたり、ありがとう。」

3年生

安全に楽しく、秋を楽しむ会ができました。落ち葉拾いでは、班の仲間たちと楽しく落ち葉拾いできました。コンテストでは、「あひるちゃん」という名前がおもしろかったです。焼きいもは、一生懸命育てました、みんなと楽しく食べたので、とてもおいしく感じました。

5年生 秋を楽しむ会は、楽しむのも大切だけど、なにより安全に行動することが大切だと感じました。やけどなどをしたら楽しくなくなるからです。さつまいもを食べるときは、きちんとごみをまとめて、おいしく食べることができました。みんなのおかげなので、感謝したいと思います。

おめでとう

◎第42回社会科自由研究

優秀賞 土師さん（2年）福祉ってなあに～おじいさんになってみたよ

優良賞 工藤さん（3年）防災工作

明前さん（6年）弘前城・根城・三戸城の共通点をみつけよう

努力賞 佐藤さん（4年）青森県の道の駅 全部行ってみた

◎令和4年度緑と花コンクール 八戸菊花会会長賞 月館さん（1年）

愛好会頑張ってます！

◎ミニバスケットボール

・第44回八戸市ミニバスケットボール大会（11月19・20日）

男子 27-55 小中野 女子 16-33 白銀南

おねし

11月5日に、環境厚生委員会の皆様がおおとりの庭にチューリップの球根を植えてくださいました。また、尾田川議員が、校門脇の梅の木を剪定してくださいました。今から春が楽しみです。

二ツ屋老人クラブほのぼの会様から雑巾を寄贈していただきました。校内の美化に利用させていただきます。

子ども達のために、どうもありがとうございました。

- 1日(木)ALT来校 銀行引落日
漢字計算テスト週間
- 2日(金)スクールカウンセラー来校
- 5日(月)食に関する指導(3年)
ALT来校
- 6日(火)クラブ活動(反省)
- 8日(木)ALT来校
- ※ 9日(金)参観日
助産師によるいのちの出前講座(4・5年)
- 12日(月)スケート教室(1・2年)
ALT来校
- 13日(火)委員会活動
- 14日(水)スケート教室(5・6年)
- 15日(木)お話タイム ALT来校
- 19日(月)ALT来校
- ※20日(火)クラブ活動見学会
- 21日(水)スクールカウンセラー来校
- ※23日(金)終業式
4時間授業
- 24日(土)冬休み ~1月12日(木)
- ※は下校時刻がいつもと異なる日です。
9日(金)全校15時05分
20日(火)3年生15時55分
23日(金)全校14時