【10/1　3年生研究授業】

【10/9　1・2年生　飾り作り】

10月号

おうほう

令和6年　10月　18日
鹿児島市立　桜峰小学校
学校だより

桜峰小ＨＰ

【10/10　集団下校訓練　不審者対策】

【9/25　第2回児童総会】

朝ご飯の大切さ

校長　大迫　誠

近年、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という、成長期の子どもにとって必要不可欠と言われている基本的な生活習慣に乱れが見られ、体力、気力とともに学習意欲の低下を招く要因の一つと指摘されています。

文部科学省が小学校６年生と中学校３年生を対象に実施した令和元年度「全国学力・学習状況調査」によると、「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」という質問に対し、「あまりしていない」及び「全くしていない」と回答した小学生の割合は 8.4%、中学生の割合は 7.1%、「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」という質問に対し、「あまりしていない」及び「全くしていない」と回答した小学生の割合は 18.6%、中学生の割合は 22.0%でした。また、朝食を欠食することがある（「朝食を毎日食べていますか」という質問に対し、「あまりしていない」及び「全くしていない」と回答）小学生の割合は 4.6%、中学生の割合は 6.9%と、一定割合を占めていることが確認できます。

私たち人間は、当然寝ている間にも心臓や肺、脳などが働いていますが、エネルギーを摂取できないため、脳の働きが低くなり、体温も下がります。しかし、朝食をとることによって、体温が上がり、脳も活性化します。

さて、朝食によい食べ物にはどんなものがあるのでしょう。

江戸時代初代将軍である徳川家康がある日食べた朝食のメニューが文献に残っており、それによると『ブリの煮つけ、大根のみそ汁、セリの入った鴨汁、ゴボウの煮物、焼き味噌、麦の入ったご飯』だったそうです。将軍の食事にしては質素と思われがちですが、非常にバランスの取れた食事です。徳川家康が長生きしたことも頷きます。

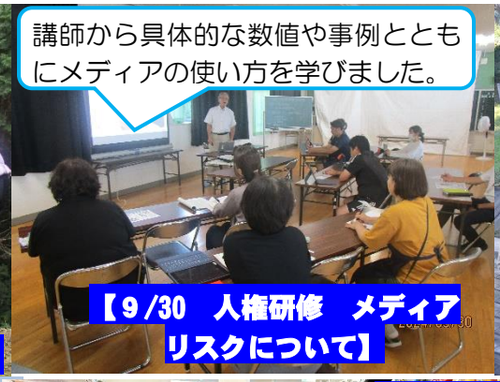
魚には脳の働きをよくすると言われる DHA（ドコサヘキサエン酸）が入っています。味噌は、畑の肉と言われる大豆から作られ、タンパク質、ビタミン、ミネラルが豊富であり、脳の活性化を促すレシチンというものも含まれます。

時間がない朝かもしれませんが、健康のためにバランスのよい朝食で、活気ある一日のスタートを切りましょう。

黒神小・中と黒神地域の方と協力してできました。

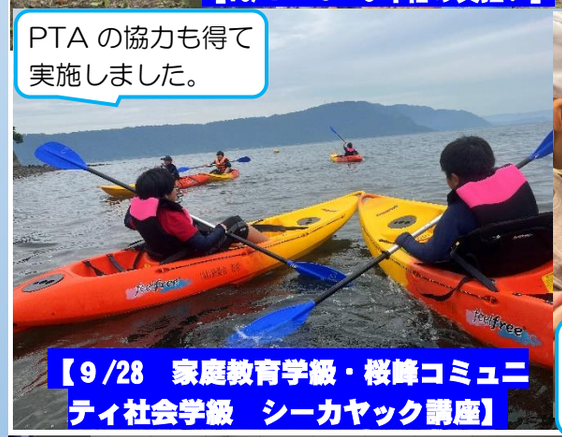
【10/7　3～5年椿の実拾い】

講師から具体的な数値や事例とともにメディアの使い方を学びました。


【9/30　人権研修　メディアリスクについて】

【10/9　1・2年生　秋探し　】

PTA の協力も得て実施しました。


【9/28　家庭教育学級・桜峰コミュニティ社会学級　シーカヤック講座】

【10/11　1～4年生　校外学習】

定期運航中の桜島フェリーを見学させてもらったり、300 円でおやつを買ったり、新島へ探検に行ったりと充実の学習でした。新島での様子は NHKBSP１１月９日（土）午前５時２７分「よみがえる新日本紀行」で放送予定です。

【10/8　桜島大根間引き】

中指と薬指の間ではさみ、掌を上に向けて大根を抜く。今回も坂元さんから学びました。

日	曜	11月			
1	金	修学旅行休養措置日(5・6年) 地域が育む「かごしまの教育」県民週間（7日まで）	12	火	歯科指導
3	日	文化の日	13	水	移動図書館
4	月	振替休日	18	月	集団下校
5	火	第5回リモート交流	19	火	持久走大会予行
6	水	音楽合同練習	21	木	お茶の淹れ方教室
7	木	避難訓練（火災）	23	土	勤労感謝の日
8	金	児童代表保健委員会・委員会活動	25	月	集団下校
9	土	祖父母との交流学習 学習発表会（市音楽会リハ）	26	火	音楽合同練習
10	日	桜島地域総合文化祭(作品展示)	27	水	移動図書館　市小音楽会
11	月	集団下校	29	金	児童代表保健委員会・委員会活動