



食育便り

令和3年 7月15日
神埼小学校 給食担当



早寝・早起き・朝ご飯

6月21日(月)～6月27日(日)に取り組んだ「早寝・早起き・朝ご飯」の頑張り週間の際は、チェックシートの記入のご協力ありがとうございました。全校児童の約77%(提出率)のうち、61%の児童が21個全部色を塗ることができていました。また、31%の児童が15個～20個色を塗っていました。今回の取り組みを、日頃の生活習慣を見直すきっかけにさせていただいたご家庭も多かったようです。

チェックシートと共に配布した資料では、特に「朝ご飯を食べる児童と朝ご飯を食べない児童では、学力の差も見られる。」という結果が出ておりました。塾や習い事などで早く寝ることが難しかったり、仕事などで朝は忙しかったりするかもしれませんが、ごはんと味噌汁、パンと牛乳のような組み合わせにもう一品加えていただくと、子どもたちも午前中の授業にさらに集中して取り組めると思います。

7月21日からは、夏休みが始まります。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけて規則正しい生活を過ごし、2学期がスムーズにスタートできるようにしてほしいと思います。

以前学校便りでも紹介されていましたが、6月に来校された陰山英男先生のお話を紹介します。

「お子さんのやる気が伸びる7つの習慣」について

- ① 早寝・早起きをする。(小学生は20時～21時に寝て睡眠時間を7～9時間確保する)
- ② 食事をしっかりとる。(一週間で70品目が目標。朝食抜きは禁物)
- ③ テレビなどは1時間程度にする。(テレビを見過ぎることがいけない)
- ④ 読書は知能を高める。(子どもの視界に自然と本が入ってくるといった仕掛けをつくる)
- ⑤ 正しい学習習慣は環境から(親からも子どもからも同時に見ることができる位置に時計を設置する)
- ⑥ 脳を速く動かす練習をする(毎日、同じ内容の百マス計算を、できる限り同じ時間にする)
- ⑦ 漢字学習を集中的にする。(8割の漢字が覚えられると、他の教科も伸びる)

2015年2月22日(日)松山市での特別教育講演会より

給食委員会での取り組み

6月16日(水)の昼休み後、各学級で6年生の給食委員の発表「食べ物のはたらきと朝ご飯」を視聴しました。

まず、「食べ物のはたらき」について紹介し、「学校の給食は赤・黄・緑の食べ物を使ってバランスよく作られているので、残さなくて食べましょう。」という話をしました。次に、「朝ご飯を食べるとどんなよいことがあるか」を紹介しました。その中で、「頭がスッカリするためには黄色の食べ物(ご飯やパン)、お腹がスッカリするためには緑色の食べ物(野菜、果物)、体がぽかぽかするためには赤の食べ物(肉・魚・卵・豆腐など)を食べるとよい。」という話をしました。



①あたまスッカリ



②おなかスッカリ



③からだぽかぽか

裏面に、子どもたち、保護者の皆様にご覧いただき感想を一部紹介していますので、ご覧ください。

(子どもたちのふりかえりの感想)

- 毎日朝ご飯を食べると元気になることがわかりました。
- 早起したら登校班の集合時刻に間に合いました。
- 早寝したら次の日の朝が早く起きられることがわかりました。
- 早寝・早起き・朝ご飯をすると、1日が気分よく過ごすことができました。
- 生活のリズムを整えると健康な体になるとわかりました。
- 早寝・早起き・朝ご飯をすると、いいことがいっぱいありました。これからも続けたいと思います。
- 毎日早寝をすると、起きたとき頭がスッキリしました。
- 早めに起きないと、おなかがすかないとわかりました。

(保護者の方の感想)

- 「早寝・早起き・朝ご飯」で心も安定するので毎日意識して続けていきたいと思います。
- 早寝・早起きの習慣や朝食も必ず食べてくれる子どもに感謝感謝です。
- シートのおかげでいつもより「やだー。」ということが少なく取り組めていました。
- 毎朝ご飯を食べてエネルギーをチャージできました。
- 毎日よく寝て、よく食べているのでよいと思います。そのおかげか朝もスッキリ目覚めているようです。
- チェックシートのおかげでやる気が出たみたいで良かったです。
- 夜更かしすることがなく、朝は自分から起きてくることもあり、朝ご飯はしっかり食べることができました。
- 週末も少年野球のおかげで早寝・早起き・朝ご飯のくせがついています。
- しっかり朝食もとれているので、この調子で夏バテしないようにがんばってほしいです。
- 朝早起きすると、時間に余裕ができて、朝ご飯もしっかり食べられました。毎日元気に過ごせました。
- 規則正しいリズムができていて、朝からおいしいご飯を食べています。
- 小学校に入学してから早寝・早起きの習慣がつかしました。
- これからも親子一緒に続けたいと思います。
- 毎日のように「遅れるよ！早く食べて。」と言っていたのですが、今は朝食も早く食べられるようになったので、時間に少し余裕をもって準備することができました。
- 自分で目覚まし時計をセットしてがんばって早起きしていました。
- しっかり朝食もとれているので、暑い夏場もがんばって乗り越えてほしいです。
- 早起きして、余裕を持って準備できることが毎日続くようになればいいなと思います。
- 毎日していることですが、子どもにとっては意識しながらすることは大変だったみたいです。
- 朝ご飯を食べるのが遅くなって少ししか食べられないときが多かったです。早寝早起きはできています。
- なかなか朝食をスムーズに食べ終わることができず、早寝・早起きでリズムをつくらなければと思っています。
- 最近夜はなかなか寝ずに、テレビやゲームに集中していたこともあり、なるべく体を休めてほしいです。
- もう少し準備を早くして、ゆっくりと朝ご飯を食べてほしいです。たまに食べないので、体を大切にするためにも食べてください。
- なるべく早く寝て、睡眠時間をとれるようにしたいと思います。
- 理想は一汁三菜ですが、ほど遠いです。味噌汁はよく食べます。これからも早寝・早起きを頑張りましょう。
- 休みの日ができていないので、夏休みダラダラしないようにがんばりましょう。
- 早寝の習慣が身に付いていないのがよくわかります。今以上に声をかけて、少しずつでも早寝ができるように気をつけたいです。
- 早寝・早起きは、毎日時間が決まっていきちんとできています。朝ご飯は、もう少したくさん食べられるといいです。
- 早く寝られるようにご飯の準備を早くできるようにがんばろうと思います。
- 毎日、大人も何かを継続させることは難しいのに、子どもは自然と習慣づいていることに気がきました。親の私たちも一緒に続けたいですねばです。
- 朝ご飯はしっかり食べられていますが、効果的な食べ物をバランス良くできるよう、私も気を付けていきたいと思っています。
- 早く寝ることはなかなか難しいようで、夜の方が勉強も片付けも頑張れるそうです。話し合い、「朝起きられるならOK。起きられないなら自分の責任。」ということを決めました。