



がんば

【第168号】

発行
島原市立第三
小学校育友会
編集
広報部
印刷
正光印刷

早ね・早あき



朝ごはん

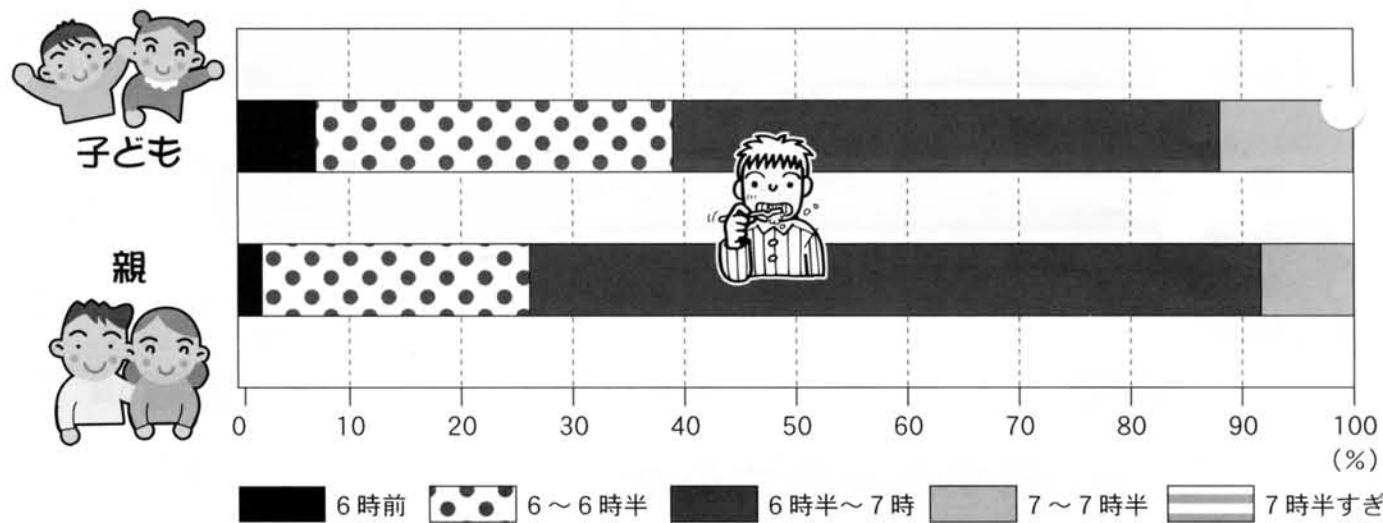
早ね・早あき・朝ごはん

～みんなの生活 大丈夫？～ Part1

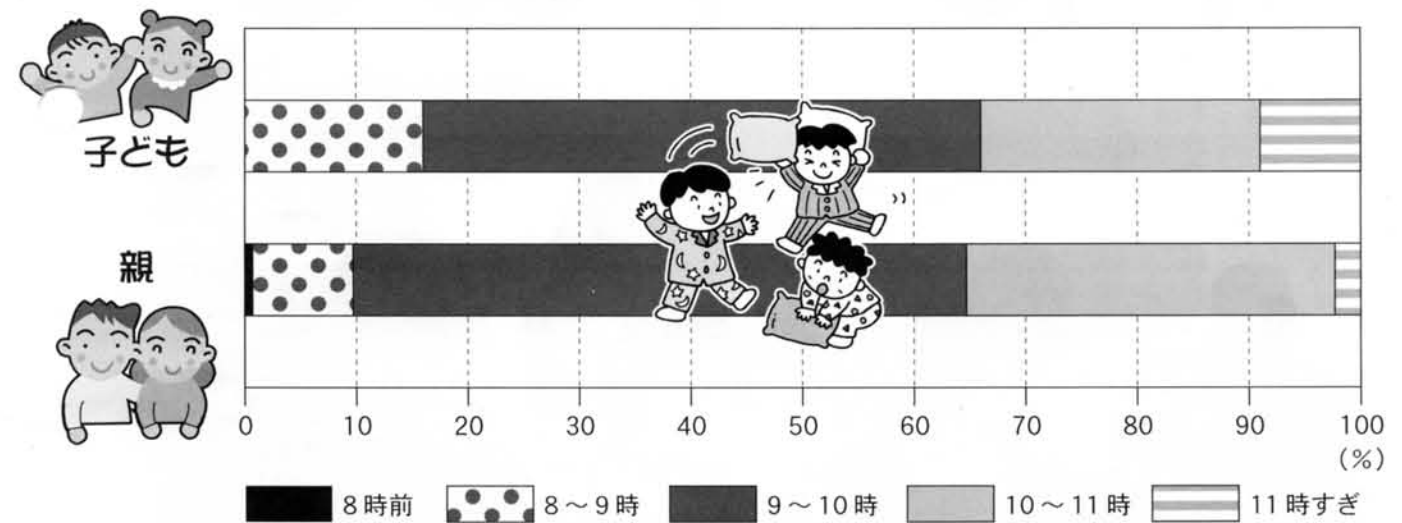
アンケート調査の
回答者数
子ども・・・419人
親・・・299人
ご協力ありがとうございました

今年のテーマ
「子ども達をみんなで
守ろう！」168号では
「心と体の健康」について
考えてみました

★ 何時に起きますか？



★ 何時に寝ますか？



◆ 健康UPコーナー ◆

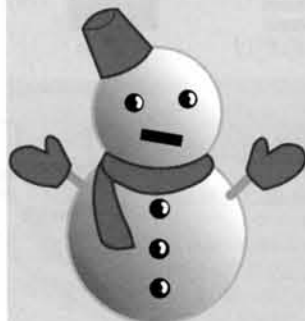
朝食は、脳を目覚めさせる大切な働きがあります。朝から元気がない児童は、決まって朝食を食べていません。また、食べていても、ふりかけごはんだけ、菓子パンとジュース、プリンといった内容では、朝食として満足できるものではありません。朝食は、欠食だけでなく何を食べるかにも気を配りたいものです。例をあげれば、ごはんのみそ汁（野菜たっぷり！）とおかず（卵や豆腐、納豆、魚など）の3つがあれば栄養のバランスがとれます。昨夜の残りのおかずや常備菜、納豆、くだものなど手軽に食べられる物を上手に利用して朝食の内容を充実させたいものです。

大人も子どもも目覚めてすぐでは、食が進みません。食欲は、起床後45～60分で旺盛になると言われています。そういう意味でも、朝ごはんを食べるには早起きが鍵になります。

また、脳が目覚め勉強する体勢になるためには、起床後2時間かかります。三小の1校時の始業時間は8:40です。三小の子は遅くとも6:40には起きておく必要があります。早起きをするためには、夜更かしをせずに早く寝る。「早寝・早起き・朝ごはん」はセットです！

朝食欠食は子どもだけの問題ではありません。大人も同じです。子どもだけに朝ごはんを食べさせるのではなく、家族全員で「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを見直して、朝から家族で食卓を囲んでみるのはいかがでしょうか？

管理栄養士 山口 知佳



白山家庭学級健康講座

11/10(金) 白山公民館

水田小児科院長の水田瞬助先生をお招きして、「小児生活習慣病」について講演していただきました。小児期からの良くない生活リズムの積み重ねによって起こる生活習慣病と、その予防の必要性について話を聞きました。

小児の場合は「肥満」「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」などを引き起こします。特に気を付けなければならないのが「肥満」です。

戦後の生活習慣の変化で「都市型文化生活」が普及しています。

「都市型文化生活」とは…

- ① 体を動かすことができないし、動かす必要もない（運動不足）
- ② 好きなものを、好きなとき、好きなだけ食べることができる（過食、摂取栄養の偏り）
- ③ 夜型の生活習慣（夜食の習慣）



小児肥満を予防するには、やはり毎日の生活習慣や運動不足などに気をつけて、朝・昼・夕の三食をきちんと食べること、食事はゆっくり、そして、良く噛む習慣を身に付けさせる必要があるということでした。

短い時間でしたが、プロジェクターで資料を見ながらわかりやすくお話していただき、聞きこられた保護者の方も、本当に良い話が聞けたと感想を述べられていました。

健康部・研修部



早ね・早あき・朝ごはん

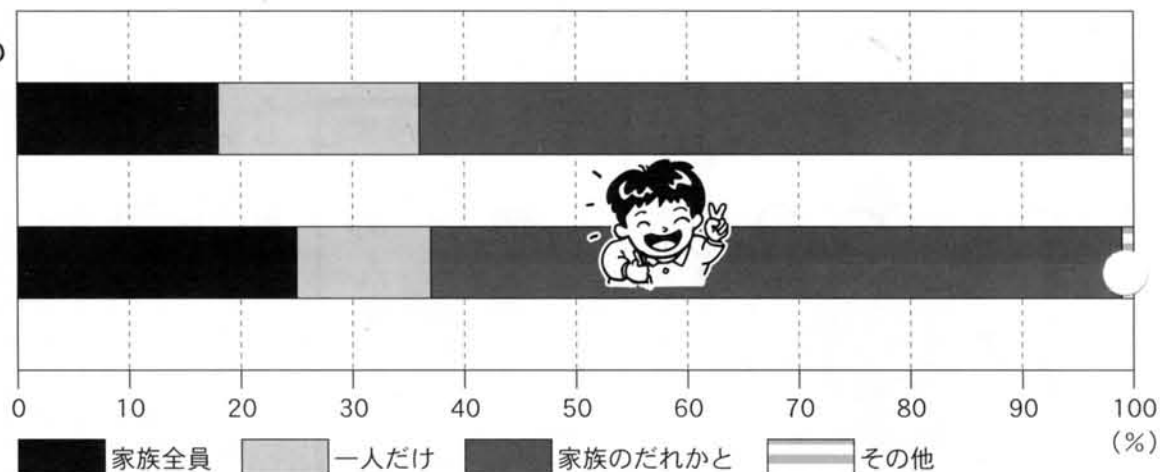


★ 誰と食べますか？

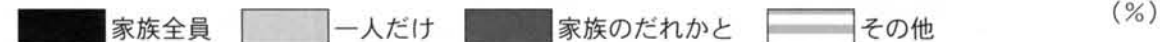
～朝ごはん 食べてる？～ Part2



子ども



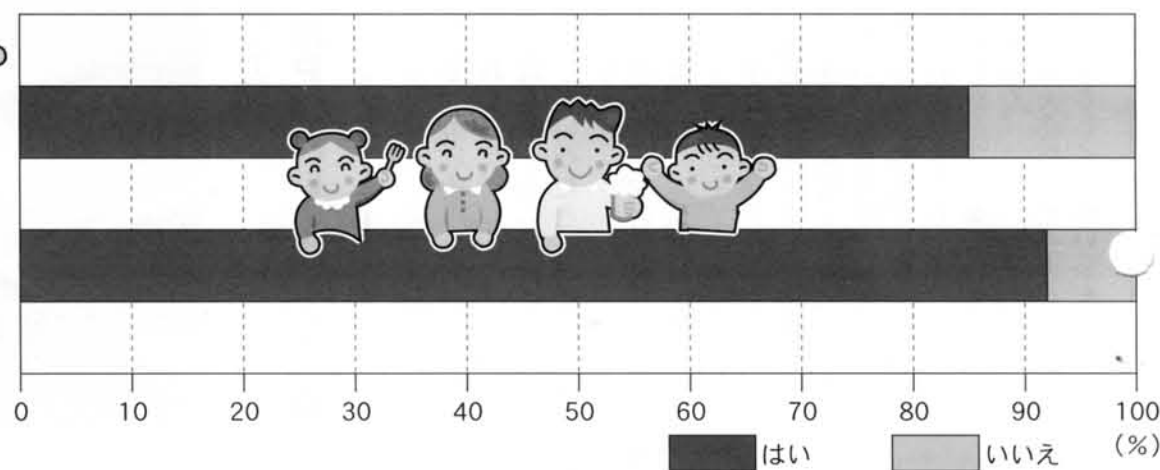
親



★ 一日一回家族で食べていますか？



子ども



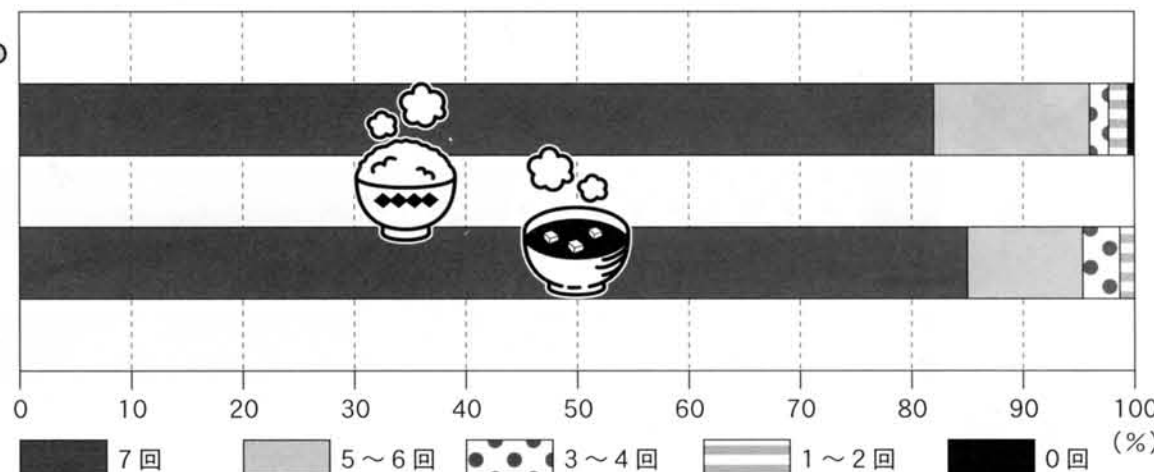
親



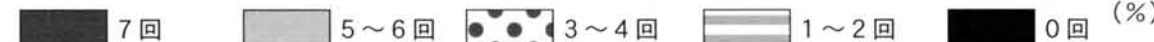
★ 一週間で何回朝ごはんを食べますか？



子ども



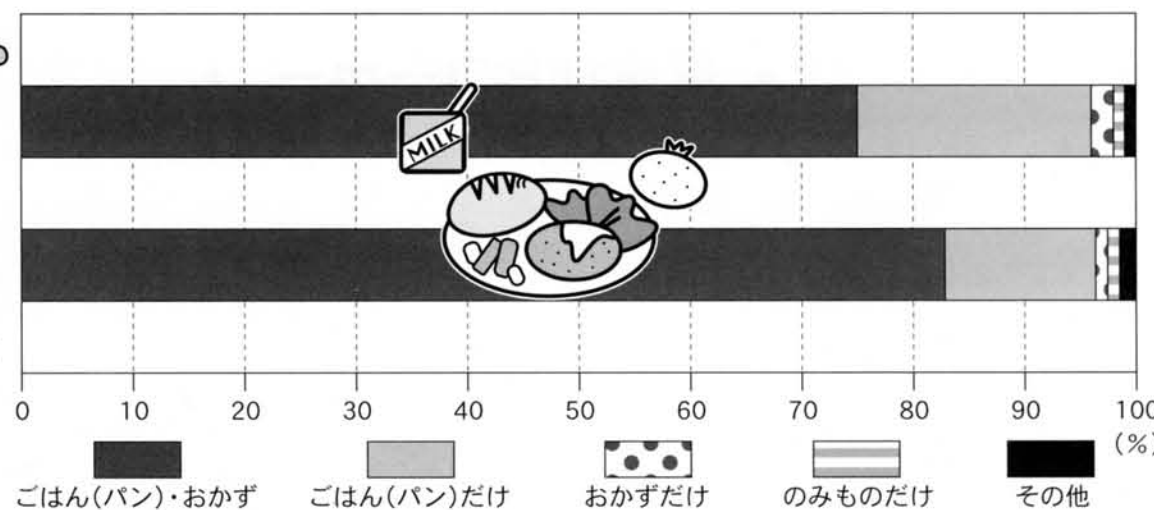
親



★ 何を食べますか？



子ども

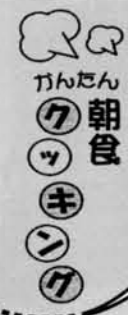


親



—♥ 親のコメント ♥—

- 「いただきます」、「ごちそうさまでした」と手を合わせて食べ物に感謝していただく気持ちを、忘れずにいつまでもいきたいと思います。
- 冬は特に、温かい物を出すようにしています。
- 給食のメニューを見て、献立を考えています。
- 朝食は、毎日家族全員で食べる。それが一日の始まりです。
- 給食のメニューでレシピをほしい時がある。
- できるだけ、ご飯とみそ汁又は野菜と牛乳を混ぜたりしてバランスが良いようにと心掛けていますが、忙しい朝は卵かけご飯だけという時もあります。そこで、「簡単朝ご飯メニュー」をがんば168号で特集して下さい。



寒い日は、あたたかいスープがうれしい

お手軽コーンスープ (4人分)

- クリームコーン 200g
- 牛乳 3カップ弱
- コンソメ 1こ
- 塩、こしょう 少々
- ドライパセリ お好みで

- 鍋にクリームコーンと牛乳を入れ、あたためる。コンソメ、塩、こしょうで味をつけ、パセリをふるだけ！

粒コーンやかぼちゃ、ほうれん草など野菜を入れると栄養UP!

火を使わないので、子どもでも安心

- 野菜たっぷり蒸し鶏もも1卵
- 耐熱の食器にキャベツ・ブロッコリーなど切った野菜(なんでもOK)をたっぷり盛る。中央に卵を割って入れる。塩、こしょうをふって、ラップ(ふた)をして、レンジでチン!

お好みで、しょうゆやポン酢、ドレッシングをかけて

野菜を加えるのでたくさん野菜が食べられます。

親子人権標語

生活安全部

今年には昨年に比べて約六〇票多い三二四作品の標語が集まりました。

何かと忙しい中、お父さん、お母さんも悩んで子どもと一緒に作られたと思います。本当にありがとうございました。大変よい作品ばかりで、選出する私も生活安全部と先生方も頭を抱えて選んばせていただきました。又、選考は、作品の作者名をふせて、町内と学年と作品だけを見て厳正に選出させていただきます。

作品を見ているとき思ったのですが、今現在、社会問題になっているイジメに対していろいろな考え方があると思います。ここで私の意見なのですが、学校という所は集団社会であり色々なトラブルが起こるでしょう。ただ、小学校は子ども達が初めて厳しい集団社会で生活する場であり、教えてもらう場であり、それぞれが考える場であると思います。このような集団生活の中では、必ず大なり小なり問題が起きます。私は、「問題が起こることが問題」なんじゃないかと「必ず起こる問題にどう対応するか」が大事だと思えます。つまり、小学校の低学年といえ、人間関係が発生する時期だからちよつと些細な小競り合いなど起こるでしょう。それに対して注意したりきつく叱ることもあるでしょう。けど、それを一概にイジメとは言って欲しく

ないのです。この時期から、こいつはイジメツ子だ、あいつはイジメラレツ子だなんてレッテル貼るのはかわいそうだと思うし、子どもはその局面でどつちにもなると思います。だから、自分の子どもを、イジメツ子とか、イジメラレツ子とか小さいうちから親や先生方が決めつけないで欲しいと思います。イジメ問題は、親も先生方も、自分流で正面からぶつかれば、子ども達の笑顔もついでくると思います。

来年も、人権標語へのご協力、よろしく願います。



・ラミネート加工をし、各町内に貼り出します。



第三十七回 市P連バレーボール大会

体育部

十月二十一日、島原復興アリーナに於いて、市P連バレーボール大会が行われました。

三小は、大会前の練習にもたくさん参加していただき、準備万端でいどみました。

大会当日、一試合目、対二小戦は、二〇で敗れ、二試合目、対四小戦は、一〇で三セットまでもつれ、先生方手作り応援グッズでの、ベンチ一丸となったみごとな応援が力となり、まるで優勝したかのようなすばらしい勝利を収めました。

結果、一勝一敗で、決勝トーナメントへ残れませんでした。一点に一喜一憂したとても楽しい大会参加となりました。

来年の大会にもたくさんの方々の参加をよろしく願います。

★交通安全母の会★

三小っ子の安全の為に長年にわたって、活動して下さった皆様方のお力によるものです。

これからもご協力よろしく願います。 副会長 林 田 恵 子



祝 受賞!

お知らせ

白山のクリスマス会

親子で! 「鬼火」にみんな集合! 一月四日(日) 午前九時ごろ 三小運動場



《編集後記》

師走へ向けて、全力疾走したががんば一六八号。「心と体の健康」について取り組みました。ご協力ありがとうございました。

『早ね・早おき・朝ごはん』を合言葉に、来年を健康で楽しい一年にしましょう。