

# 幡代小学校食育だより

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

令和元年7月18日  
渋谷区立幡代小学校  
校長 奈良 佳津志  
栄養教諭 渡邊 麻季



長雨で体調を崩しやすい今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。  
気温の低い日もありますので、健康管理にご留意ください。

### 2年生:あさごはんは、たいせつ!(6月24・25・27・28日)

2年生は、このたび、「あさごはんは、たいせつ!」という授業の中で、1日を元気に過ごすための習慣である「早寝・早起き・朝ごはん」について学級毎に学びました。その中で、特に大切な「朝ごはんを毎日食べるにはどうしたらいいのかな」をみんなで意見を出し合って考えました。

その後、自分の「やってみたいこと、がんばりたいこと」を1人1人が決めて、2年生120人が一斉に7月1日から5日まで取り組みました。少し練習期間があったため、本番までの心の準備ができていたようです。

子供からは、「とてもたいへんだったけれど、(がんばれて)カードに色をぬることができてうれしかった。」「たのしかった。」「きもちがさっぱりした。」「5日間がんばれた。」「べんきょうがよく分かった。」など元気いっぱいの笑顔が目に見えような意見がありました。

保護者から「とても頑張っていました。」「良い一週間が送っていました。」「早起きが少し苦手でしたが、自分から起きて私も起こしてもらっていました。」「これからも続けて欲しいです。」などのコメントがあり、温かく見守り応援して下さる様子がうかがえました。

また、「毎日朝ごはんを食べる」と答えた児童の割合は、昨年度の無記名調査76%→今回88%と12ポイントも増えました。子供たちは本当に頑張っていました。これをきっかけとして、元気に過ごせる習慣をしっかりと身に付けていくと、豊かな学校生活が送れるようになると思います。



朝ごはんを食べないとどんな生活?



どうしたら朝ごはんを食べられるかな

じぶんで、5日かん やってみてどうでしたか? (きぶん、かんそうなど)

まい日できるようにがんばります。

お家の方へ: お子様取り組みの様子やそれを見ての感想等をお聞かせください。(お子様には、はげましの言葉を直接言ってあげてください。)

「早寝、早起き、朝ごはん」と毎日元気に言っていました。  
時計をよく見るようにし、寝る時間をいつもより意識して早く寝るようになりました。

じぶんで、5日かん やってみてどうでしたか? (きぶん、かんそうなど)

早くあることができたのでこれからもつづけていきたいです。

お家の方へ: お子様取り組みの様子やそれを見ての感想等をお聞かせください。(お子様には、はげましの言葉を直接言ってあげてください。)

早く寝れるように、早目にお風呂に入ったり、明日の準備をしつたりしてがんばっていました。  
これをも続けてほしいと思います。

2年生の取り組みと保護者のご意見

じぶんで、5日かん やってみてどうでしたか？（きぶん、かんそうなど）

5日かんやて、あさごはんもたべると、あさごはんもたべると元気が出てきました。

お家の方へ：お子様の取り組みの様子やそれを見ての感想等をお聞かせください。（お子様には、はげましの言葉を直接言っ  
てあげてください。）

5日間、カードをつけるからと意識して前向きに取り組んでいました。  
自分から、「これで朝ごはんは、3品を食べたい」と言い、今まではなかった姿にうれしく思います。  
これから、自分で朝ごはんを食べたいと思います。

じぶんで、5日かん やってみてどうでしたか？（きぶん、かんそうなど）

ちゃんと3つや4つあさごはんもたべると、かんきょう  
が「すく」わかったから、これからは先生たちから言わなく  
ても3つや4つあさごはんもたべて、いつもかんきょうな気分です。

お家の方へ：お子様の取り組みの様子やそれを見ての感想等をお聞かせください。（お子様には、はげましの言葉を直接言っ  
てあげてください。）

朝ごはんを食べるこの意味をきちんと説明し、毎日毎日取り組んでいました。  
これからも自ら取り組めるよう支援したいと思っています。

### 6年生・自分の生活を見つめよう(7月16日・18日)

6年生は、「自分の生活を見つめよう～朝ごはんを中心にして～」の授業で、まず、前日から当日の自分の生活を確認しました。「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを脳科学で理解しました。また、昨年度の自分たちの実態調査結果も合わせて、自分の課題を考え、小学校高学年の「朝ごはんを食べて脳に良い1日をスタートしよう!」に取り組みました。

① 朝、起きた時には、脳にエネルギー源のブドウ糖は無く、朝ごはんを必ず食べる必要がある。② 脳が活性化するには、おかずのある朝ごはんが大切である。

寝る時刻、睡眠時間のポイントなどを学び、③ 脳が一番働く午前中に十分な力を発揮するには、朝型生活(早寝早起き)が重要であることを学びました。

「やってみたい、がんばりたい」生活の1つに、「朝ごはんの内容(料理の種類を増やす)」「〇時△分に早起きする」をあげた6年生が多くいました。

生活を見直し、小学校最後の夏休みを有意義に過ごしてもらいたいと考えています。



### 渋谷区健康づくりレシピコンテスト(第7回)「我が家のおきの豆料理!」

渋谷区では、毎年、区民の健康づくり事業の一環として、小学生・中学生向けに「健康づくりレシピコンテスト」を実施しています。今年度は、「我が家のおきの豆料理!」がテーマです。

昔から豆は、日本の暮らしに欠かせない食べ物です。納豆、節分の福豆、お赤飯のささげ、みつ豆の赤えんどう豆、おはぎの小豆などたくさんの豆が身近にありました。しかし、最近は食の欧米化もあり、豆を食べる機会が減っていると言われています。

豆を苦手とする子供たちは多く、給食でも美味しいメニュー作りに頭を悩ませています。是非、とっておきの料理を考えてみてください。

小学生については、保護者のご支援を少し受けることが可能です。夏休みに、お子様と保護者の方で、楽しく料理作りはいかがでしょうか。会話もはずみ、楽しいひと時となると思います。

- ・食物繊維が多い
- ・良いたんぱく質を含む
- ・カルシウムが多い(大豆)



平成30年度  
テーマ「魚のおいしさ再発見!」  
最優秀賞 山本己雄さん  
・鰻のトマトソース・チーズ焼き



学校の給食に出して紹介しました