

朝食をしっかりと取り 朝から元気モリモリ

平成26年度全国学力・学習状況調査で「朝食を毎日食べていますか」という質問に対し、全国の小学校6年生では88.1%、中学校3年生では83.9%が「毎日食べる」と回答しています。旭市と全国を比較すると、小学校6年生では「毎日食べる」割合が全国より下回っており、中学校3年生では上回っています。

朝食を取るということは、睡眠による休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるために大切なことです。睡眠中に下がった体温が上昇し、血流が良くなるので、体が元気に動き出すほか、消化器系も活動を始め、腸が刺激され便通が良くなります。また脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はブドウ糖だけをエネルギー源とし、ご飯などに多く含まれている炭水化物は、体内で分解されることによってブドウ糖に変わります。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝食を取ることでエネルギーが補給され、活発に働きます。全国学力・学習状況調査でも、朝食を毎日食べる子どもは全く食べない子どもより、国語、算数・数学ともに正答率が高いという結果が出ています。

学校給食センターでは、萬歳小の保護者から募集したレシピを基に「朝から元気モリモリ朝食レシピ集」を作成。萬歳小の各家庭や、海上産業まつりで来場者に配布しました。レシピ集は「主食」「主菜」「副菜」「汁物」のジャンルに分けられているので、そこから1品ずつ選ぶことで手軽にバランスの良い朝食を作ることができます。

忙しい朝ではありますが「主食」「主菜」「副菜」「汁物」のそろった朝食を取り、朝から元気に過ごしましょう。

【朝から元気モリモリ朝食レシピ集より】

主食の一例



干しエビおにぎり
 エビの風味で食欲アップ。好きな形ににぎったり、のりを巻いたりしてもよいですね。

主菜の一例



レンジ de ココット
 彩り豊かな一品です。一皿でいろいろな食材を食べることができます。

汁物の一例



かぼちゃスープ
 体の芯から温まる一杯です。

※「朝から元気モリモリ朝食レシピ集」は、市ホームページで見ることができます。くわしい内容は、第二学校給食センター(☎55-2246)まで問い合わせてください。

校長リレーエッセイ 6



うまい・へたでは語れないもの！

中和小学校長
 田村 俊雄

私は、図工・美術などの造形教育に携わり「創作する喜びや価値」を常に忘れないよう心掛けてきました。

ある日、本校の一人の児童が、こんなことを尋ねてきました。「校長先生、うまく絵が描けないんです。どうすればいいんですか?」と。話を聞いてみると、絵を描くことに苦手意識を持っており「描きたいものを正確に描ける力がほしい」と願っているようでした。私はちゅうち

よく答えました。「うまい(写真のような)絵を描かなくてもいいんだよ。自分が感じたように自由に描けばきっといい絵になるよ。いい絵になるように頑張ろうよ」と。

私が大学時代、自分の作品づくりに行き詰まったとき、お世話になった教授からいただいたアドバイスは「うまい絵は心に残らない。いい絵は人を感動させる」という言葉でした。やがてこの言葉は、自分自身が身を置く美術教師としての指針(心構え)にもつながっていきました。

本校の子どもたちは図工の時間を楽しみにしており、この子たちの描いた絵には、ためらいもなく、心に思い描いたものを素直に表現しているのを感じます。そこには、大人になってからでは表現することのできない世界と、うまい・へただけでは語れないものが潜んでいます。

私に質問をした児童は、きちんとした形を表現できなくても、躍動感や生命力さえも感じる作品を現在、制作中! どうやら、この子も、図工の時間が楽しみになってきたようです。