

早起きして、しっかり朝ご飯

— ポイントは **早起き** です —

1 脳力UP

脳へのエネルギー補給のために

脳が目覚め、頭がはつきりして、集中力が出る

パワーアップ 朝ごはん

3つの役割

3 動力UP

体内リズムを円滑にするために

身体にリズムをつけ、胃や腸が刺激を受けて、排便をうながす

1日3回の食事をきちんとしたリズムで

2 体力UP

体温を上げるために

睡眠中にさがった体温をあげて身体を目覚めさせ持続力が出る

朝ごはんをおいしく食べるには

- 夜遅く、夕食や夜食を取り過ぎない
- 夜、遅い食事をするときは消化のよいものを食べる
- 朝、少しゆとりの時間をつくる

●洋食

●和食

これくらいは食べよう
 主食・主菜・副菜を基本に食材のバランスをよく

		朝食の習慣と			
		必ずとる	たいていとる	とらないことが多い	ほとんどとらない
国語	小5	509点	479	453	439
	中2	511	482	458	452
算数・数学	小5	510	476	446	434
	中2	513	476	451	447
社会	小5	510	478	451	432
	中2	514	474	453	446

上は、朝ご飯をしっかり食べることの大切さを知らせるリーフレット。

左は、朝食をしっかり食べている子と、食べていない子の得点比較(前号とは違う学力調査です。)

小5を見ると、しっかり食べている子の方が、70点(国語)~78点(社会)差の高得点です。各家庭で、朝ご飯をしっかり食べさせましょう。

「目に見える交流」を工夫します

H23(2011). 6. 10. <中日>

(第3種郵便物認可)

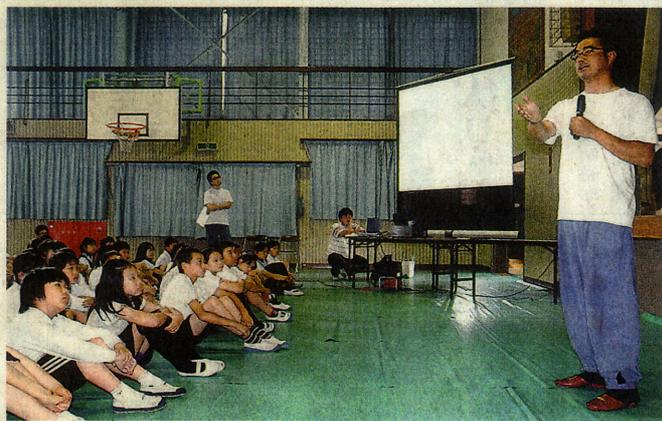
支援、交流目指す

湖南 湖南市石部小学校の児童が九日、東日本大震災の被災地でボランティアをした人の話を聞き、被災者の様子を知り支援の方法について考えた。同校は今後、福島県南相馬市内の小学校と話し合い、支援や児童同士の交流を目指す。

全児童三百六十五人が参加。津波に遭った地域で活動した栗東市の農業門田充史さん(三毛)と湖南市の自営業青木樹志さん(西)が体験談を写真やビデオ映像を見せて語った。

門田さんは津波でまさに大量に残った泥の除去をしながら被災者

門田さんら 被災地の様子語る



の声にも耳を傾けた。と関係がある人たちがいるが、滋賀にも東北ちが被害に遭ったと思

8月活動へ石部小児童

第2回国語力集会には、福島県南相馬市でボランティア活動をされてきた門田さんと青木さん(21年度PTA会長)にお越しいただき、被災地の様子を語っていただきました。

話を聞いた子どもたちは①メッセージビデオを作って届ける ②千羽鶴を折って届ける ③募金活動をして届ける 活動に取り組もうとしています。これも自治力の表れです。

学校では、南相馬市内小学校の学校長やPTA会長さんと話をして、励ましの絵を描いて贈ることも計画しています。(南相馬市では、7月31日に小学校の卒業式が行われます。)

息の長い、目に見える交流が出来るよう、8月末には校長自身が南相馬市へ出かけ、交流のあり方を向こうの校長先生方と話し合う予定です。

うと本当に恐ろしくなる」と、被災者の立場になって考える大切さを強調した。

青木さんは被災者を励ます花を植える活動を紹介し「被災地の子どもたちも毎日不安を感じている。みんな何ができるか考えて」と呼び掛けた。

体験を聞いた阪本一太君(五年)は「向こうの様子をしっかりと知ることが大切だと思っただ。募金とかできないか考えたい」と語った。

同校は児童から意見を集め、八月に南相馬市の小学校長らと面談し、具体的な活動につなげるという。(林勝)

児童に被災地の様子を伝える門田充史さん(左) 湖南市石部小で

非常に残念 —三棟校舎に落書き—



5月30日の朝発見されました。早速石部交番に届け、被害届を出し、パトロールを強化していただいています。(落書きは、現在消してあります。)