



たいよう

平成29年5月1日 第2号

学校教育目標
【た】たくましい子
【い】生き生きと活動する子
【よ】よく考える子
【う】美しい心の子
川越市立霞ヶ関東小学校だより

「食べることは生きる力のエネルギー」

校長 中田 英児

さわやかな風薫る季節となりました。若葉の緑もすがすがしく、命の力強さを感じます。4月は、子どもも先生も新しい出会いに夢と期待を膨らませ、わくわくどきどきの3週間でした。保護者の皆さまのご協力もあり、順調にスタートが切れました。子ども達は、落ち着いた環境の中で運動に勉強にがんばって取り組んでいます。また、1年生も班長さんを先頭にしっかりと足取りで、「おはようございます！」と毎日元気に登校してきています。班長さん、副班長さん いつもありがとうございます。

さて、みなさん「早寝、早起き、朝ご飯」は、子どもの望ましい基本的な生活習慣を育成する国民運動となっているので、どこかでできっと聞いたことがあると思います。「早寝、早起き、朝ご飯」は、どれも子ども達の生活習慣育成にとってとっても大切な事柄です。ご家庭でしっかりと身につけさせてほしいことのひとつです。

特に「食べる」ことは、子どもたちの『生きる力のエネルギー』と直結し、心と健康を育む「大本（おおもと）」です。食事をつくる人の気持ちや食べ物大切さを知り、子どもたちには感謝の気持ちを持って食事をさせたいものです。

育ち盛りの児童にとって、朝ご飯はとても大切です。朝ご飯を食べずに半日過ごすとい力が入らないばかりか、脳にもエネルギーが回らず充分働きません。朝ご飯をしっかりと食べてくることが子どもたちの学力の向上や体力の向上の土台となります。様々な事情で大変かと思いますがぜひ、ご家庭で「早寝、早起き、朝ご飯」を実践し、規則正しい生活を心がけ、朝ご飯をしっかりと食べて登校できるように、協力をお願いいたします。

食材をバランスよく食べるための魔法の言葉「まごわやさしい！」

- ま … 大豆などの豆類（タンパク質・ビタミン・マグネシウム・食物繊維などが豊富です）
- ご … ごま、ナッツ、アーモンド（不飽和脂肪酸・ビタミンE・ミネラル・タンパク質などが豊富です）
- わ … わかめ、昆布、のりなどの海藻類（ヨード・カルシウムなどが豊富です）
- や … 野菜、根菜類（ベータカロチン・ビタミンCが豊富です）
- さ … 魚（タンパク質・オメガ3脂肪酸・亜鉛などが豊富です）
- し … 椎茸、シメジなどのキノコ類（多糖類・食物繊維が豊富です）
- い … ジャガイモ・サツマイモなどのイモ類
（炭水化物・食物繊維・ビタミンCなどが豊富です）



