

桑原小だより



No. 12

羽島市立桑原小学校通信

平成28年1月29日(金)

早寝・早起き・朝ご飯！

羽島市立桑原小学校長 高橋佐千夫

昨日、PTA健康安全委員会主催による「食育クッキング」が行われました。メインである調理講習会では、本校の保護者でもある田中さんに指導をいただきながら、「飾巻き寿司」を作りました。参加されたみなさん本当に楽しそうで、文字通り「和気あいあい」という感じでした。よせばいいのに、私も生まれて初めて「飾巻き寿司」を作らせてもらいましたが、講師の先生や周りのみなさんのおかげで何とかそれらしいお寿司ができあがりました。調理講習会前に、少し時間をいただき私から「食育」について話をさせていただきました。その内容の一部を記させていただきます。

よく「早寝・早起き・朝ご飯」と言われます。子どもも大人も健康的に生活していくための基本であると言われますし、私も全校朝会などでよく話題にします。実際、「早寝・早起き・朝ご飯」についてはどんな実態でしょうか？本校では、定期的に子ども達の生活についてアンケートをとっています。特筆すべきは、「朝ご飯」です。何と95%の子どもたちが「毎日朝ご飯」を食べてきます。(平成27年「生活リズムチェック」より)5%未満の子ども達の食べなかった理由を見てみると「体調が悪くその日は食べられなかった」ことが多く、そういう点では100%に近い状況だとも言えます。これは、とても素晴らしいことです。『朝食を毎日食べる子どもの方が、学力調査の平均正答率が高いことが、調査した小学校6年生と中学校3年生の全ての教科において明らかになった。また、毎日朝食を食べる子どもの方が、体力合計点が高い。(文部科学省調査)』という報告もあるくらい、朝食は重要であるということですが、本校の子ども達は保護者の皆様をはじめご家族皆様のおかげでよい状態であるということが言えます。

ただ、一つ心配していることがあります。それは、「早寝・早起きに心がけている」という子の割合が、昨年度と比べ減ってきているということです。早寝・早起きができない



とせっかくの朝ご飯もおいしく食べられなかったり、食べずに登校するということにもなりかねません。また、一日の生活リズムにも大きく悪影響を及ぼします。原因は、いろいろ考えられますが、夜遅くまで起きていることが大きいでしょう。夜遅くまで何をしているのか？別のアンケートを見ると「ゲームを3時間以上やる」という子の割合が増えています。この結果もとても気になります。保護者の皆様、ぜひご家庭でも話題にさせていただき、子ども自身が早寝、早起きできるようご支援をお願いします。

