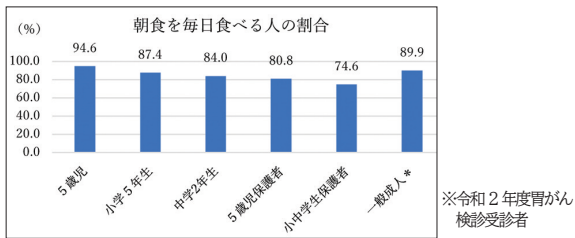


# すこやかコラム

## 朝ごはんを食べよう ～第2期大河原町食育推進計画中間評価より～

「食欲がない」、「時間がない」ことを理由に朝食をとらずに1日をスタートさせていませんか。「1日の始まりは朝食から！」とされているとおり、朝食は1日を元気に過ごすためのエンジンスタートとなる大切なものです。中間評価にあたり、住民のかたへのアンケートや各統計資料から見てきた大河原町の現状と課題、心掛けたいことの一部をご紹介します。

### 大河原町は学年が進むにつれて 朝食を食べない人が増えています！



朝食を毎日食べると回答した人は、5歳児が最も高く、学年が進むにつれて低くなる傾向にありました。また、小中学生保護者の朝食摂取率は74.6%と最も低い状況でした。

### 朝ごはんはどうして大切な？

#### ①1日の活動準備となる

人間は寝ている間に体温が下がります。体温が低いままだと体がだるく、1日をだらだら過ごしがちになります。朝ごはんは体温を上げる働きをしてくれます。

#### ②集中力・記憶力を高める

起床後の脳はエネルギー不足状態です。朝食をとらないと脳のエネルギーが不足し、イライラしたり集中力や記憶力が低下する原因になります。

#### ③肥満・生活習慣病予防になる

「ダイエットのため」という理由で朝食を抜くかたもいるようですが、食事を抜くと次の食事で摂取したカロリーを蓄えやすくなります。また、間食を摂りすぎてしまい肥満や生活習慣病にもつながります。

#### 食欲がない！時間がない！どうすればいい？

朝食を食べない理由として小中学生で「食欲がない」、保護者世代で「時間がない」、一般成人で「習慣がない」が多くみられました。

【食欲がないかた】夕食の時間が遅かったり、夜食を食べていませんか。就寝前の飲食は朝の食欲低下を招きます。生活習慣を見直してみましょう。

【時間がないかた】乳製品、果物など調理をしなくてもいいものを用意しておくとも時間もかからないのでおすすめです。

【習慣がないかた】乳製品、果物、パンなど手軽なものを決まった時間帯に食べてみましょう。腸のリズムと空腹のリズムをつけて「毎日食べる習慣」をつけることが大切です。



### やったね！ 虫歯ゼロ

3歳6か月児健診  
(3/4)の結果より

梅澤 志帆さん

菊池 晴翔さん

遠藤 ベにさん

鈴木 芙美さん

今野 心翔さん

菅野 わこさん

早坂 湮さん

大村 琥太郎さん

鈴木 里菜さん

佐々木 陽叶さん

佐藤 怜花さん

菅野 源斗さん



## 第74回卒業式

194名が巣立ちました

3月6日(土)に第74回卒業式が行われました。昨年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、各教室での開催で、体育館で行う卒業式は2年ぶりとなりました。感染症対策のため、御来賓や保護者、在校生の参列を制限した中での開催でしたが、多くの人たちに見守られ、194人が学び舎を巣立ちました。呼名の返事、立ち姿などに臨む堂々とした姿に3年間の成長がうかがえました。コロナ禍の中での生活で、部活動や行事、進路の決定に一生懸命取り組んできた3年生でした。最後の素晴らしい卒業記念合唱「旅立ちの日」は大変感動しました。



3年間学んだことをもとに、4月からはそれぞれが新しいステージで、志の実現に向けてさらに頑張つてほしいと思います。

大河原中学校

## 暗唱大好き

お互いに刺激し合つて

本校では、学級ごとに工夫をして、朝の暗唱に取り組んでいます。ある学級では、前半は個人ごとに暗唱、後半はペアを組んで互いに暗唱の発表という流れで行っています。生徒は互いに刺激をしながら、真剣な取組を続けています。

学力向上には、学習規律が重要であり、そのためには学級の雰囲気作りが重要です。暗唱読本への真剣な取組から、一週間のスタートさせることで、授業への意欲付けにも好影響を与えています。

次年度は、より意欲的に取り組めるように、全校で統一した方法も予定されています。今後も教養



を身に付けるため、そして学習に臨む姿勢づくりをするために暗唱の活動を地道に継続していきたいと思っています。

金ヶ瀬中学校

## えずこホール イベント案内

### 照明・音響入門 ワークショップ 2021

えずこホールの機材を実際に使用して、専門のスタッフから照明・音響について学べる入門講座です。初心者の方、大歓迎！



参加者募集

4/24(土)-25(日)

※両日とも10:00-17:00

会場：えずこホール

講師：えずこホールスタッフ

■対象：中学生以上で、えずこホールの舞台照明、音響に興味がある方。

■定員：10名(先着順)

■参加料：全2回 / 1,000円 (保険代を含む)

■申込期限：4/20(火)

感染症対策にご協力願います。新型コロナウイルス感染状況により延期になる場合がございます。

### えすっこひろば ～親子で楽しむ遊びの場所～

えずこホールでは、月に1回子育て中のご家族向けにあそびの広場を開催しています。経験豊富な託児ボランティアさんと一緒に楽しく遊びましょう♪毎回ミニイベントも開催しているのでお楽しみに!!



4/21  
(水)

こいのぼり工作

10:00～12:00 ※出入り自由

会場：ホワイエ

参加費：無料

すべてのイベントで、コロナ感染予防対策を実施しております。



えずこホール  
仙南芸術文化センター

お問い合わせ TEL 0224-52-3004

〒989-1267 柴田郡大河原町小島1-1

URL : <http://www.ezuko.com/>

info@ezuko.com