



34号 令和6年6月18日

<学校教育目標>

自ら伸びる ともに伸びる

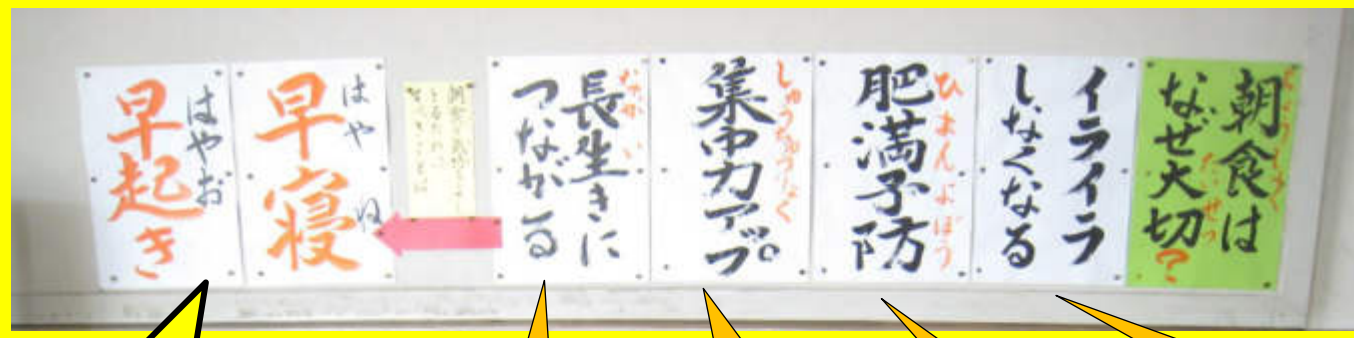
校長だより

呉市立阿賀小学校
安宗 誠



朝食は なぜ 大切？

本日の食育朝会で、朝食をとることのよさを確認し合ったり、「かんたん朝食レシピ」のつくり方を学びました。朝食を確実に毎日とり続けることで、心技体の成長につなげてほしいと思います。



早く寝ないと早く起きられない。起きたばかりだと、食欲も進まない。早寝・早起き・朝ごはんはすべて関連し合っていますので、3つともできてはじめてマルだと言えますね。

朝食をとると、心臓や脳の病気による死亡率が下がるそうです。

脳の活動に必要なブドウ糖は脳に貯めることができないそうですから…。だから、朝から脳を働かせるためには朝食が必要だということですね。

人間、お腹がすいているとイライラしていますから…。

空腹時間が長いと、体は脂肪を貯めようとするから…。1日2食だと逆に太りやすいそうです。

食育朝会の様子



「かんたん朝食レシピ」の動画を視聴するために、各教室でのオンライン朝会としました。

レベル1からレベル3までいろいろありましたね。阿賀っ子みなさん、ぜひ「かんたん朝食」づくりに挑戦してみてください。