



ここに きらきら いきいきと活動する朝二の子

朝霞第二小だより



学校教育目標 **・進んで学習する子** **・仲よく助け合う子** **・健康で明るいな子**

朝霞市岡3丁目16番13号 TEL 048-461-0042 Eメール 2shou@asaka-c.ed.jp

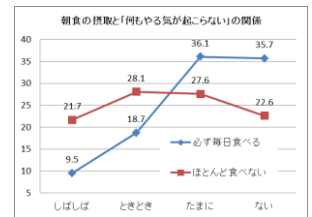
ホームページアドレス <http://www.asakadai2shou.city-asaka.ed.jp/> 平成30年1月9日

大切な朝ごはんでは生活のリズムを

校長 加藤 美幸

あけましておめでとうございます。保護者の皆様や地域の方々には、健やかな新年を迎えられたことと存じます。本年もよろしくお願いいたします。平成30年は「戊戌（つちのえ・いぬ）」の年です。よりよい1年にするために前向きに新しい目標に向かって努力し続けることを心がけていきましょう。

さて、文部科学省では、学校給食の意義、役割等について児童生徒や教職員、保護者、地域住民等の理解と関心を高め、学校給食の一層の充実発展を図ることを目的として、毎年1月24日から30日までの1週間を全国学校給食週間と定めています。わが国の学校給食は、明治22年(1889年)山形県鶴岡町の大督寺内に設立された私立忠愛小学校で、貧困家庭の児童を対象に昼食を無償で提供したのが始まりとされています。今日では、伝統的な郷土料理や行事食等を取り入れた献立の多様化と併せて、米、小麦、野菜など地場産物の学校給食への積極的な利用が行われ食育の推進に寄与しています。子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多く見られています。今月は学校給食に関連して、特に三食のうち一番大切な食事と言われている朝食に関する話題を提供します。



○ 朝食(朝ごはん)抜きは、頭や体にマイナスの影響を及ぼす

- 1 眠っている状態と同じで、低い体温のまま、脳の活動もにぶる
- 2 空腹感でイライラがつりのり、判断力、集中力が落ちる
- 3 習慣化すると、ドカ食いの原因となり、太りやすい体質になる

○ 食事の時間でリズムがつくれる 「人間は食事の時間でリズムをつくっており、食事と時間の関係はとても大事」とも言われています。朝ごはんを食べることで体温が上昇し血流が良くなります。消費したエネルギーの補充もしますが、メリットは栄養補給だけではありません。噛むことで脳に刺激を与え、胃に食物が送り込まれると腸や大腸が動き始め、朝の排便にもつながります。よく噛んで食べることで脳や消化器も目覚めリズムがつくれるのです。

○ 「朝食は王様」、「昼食は王子」、「夕食は…」 朝ごはんを食べずに食事の回数を減らすと、肝臓での中性脂肪やコレステロールの合成が進み体脂肪が蓄積されて血清コレステロールや中性脂肪が高くなります。これは肥満や脂質異常症(生活習慣病の1つ)の原因にもなります。まずは食べることから始めましょう。

ステップ1 時間がない人、食欲がわからない人、朝ごはんを食べる習慣をこれから付ける人に…

20~30分早起きを! バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個(ご飯にふりかけ、生卵、お茶漬けなどでもOK)、トースト1枚、何か少しでも食べる所から始めましょう。

ステップ2 少し余裕のある人、食欲が出てきた人、朝ごはんを食べる習慣ができてきた人に…

朝の排便リズムを! バナナとヨーグルト、おにぎりとかめ味噌汁、トーストと野菜スープなど2種類以上を組み合わせ食べてみましょう。

ステップ3 時間がある人、食欲のある人、朝ごはんを食べる習慣のできている人に…

栄養バランスを考えた朝食を! 主食・主菜(たんぱく質がメインの大きいおかず)・副菜(野菜がメインの小さいおかず)・汁物・果物(あれば、なお良い)をそろえましょう。

校長の学校探検記 **冬休みちやれんじスタディ** 12月25~27

日・1月4.5日、3~6年生は「書きぞめ」「算数復習」、1.2年生は「正月あそび」を行いました。学校応援団をはじめ、書道家の鈴木泰代先生、朝霞ぐらんぱの会、「協力隊」として保護者の皆様にもお手伝いいただきました。真剣に取り組む姿や笑顔が多く見られました。ご協力ありがとうございました。



そのほかの情報はこちらから **朝霞第二小学校ホームページ** <http://www.asakadai2shou.city-asaka.ed.jp/>

1月の行事予定

| 日 | 曜 | 学 校 行 事 |
|----|---|--|
| 9 | 火 | 短縮3時間授業※11:55 下校 第3学期始業式 教職員あいさつ運動 |
| 10 | 水 | 給食開始・通常日課 児童会あいさつ運動 学校応援団あいさつ運動 競書会 4年1.2校時 6年3.4校時 5年5.6校時 読書タイム 1-1・3,6-1・3/読み聞かせ 1.2年/身体計測 登校指導 |
| 11 | 木 | 6年/租税教室 3.4年/身体計測 競書会 3年 5.6校時 |
| 12 | 金 | いきいきタイム(算数) 委員会活動⑦ 3年/博物館利用授業 5.6年/身体計測 |
| 13 | 土 | |
| 14 | 日 | |
| 15 | 月 | いきいきタイム 3年/なわとび教室 |
| 16 | 火 | 体育集会⑧ 4年/なわとび教室 |
| 17 | 水 | 児童会あいさつ運動 3年/なわとび教室 読書タイム 1-2・4,6-2,あすなる/読み聞かせ 家庭教育学級(閉講式・講座)9:45(家庭科室) |
| 18 | 木 | なかよしタイム(遊び) 4年/なわとび教室 学校保健委員会 15:00(図書室) |
| 19 | 金 | いきいきタイム(算数) ふれあいデークラブ活 動(3年/見学) 3年/なわとび教室 根岸台・東朝霞保育園学校見学 10:00 |
| 20 | 土 | 第 58 回埼玉県小・中学校児童生徒美術展 9:00～17:00 埼玉会館(さいたま市) |
| 21 | 日 | ↓ |
| 22 | 月 | いきいきタイム 校内書きぞめ展 4年/なわとび教室 |
| 23 | 火 | 1年/授業参観 5校時 3年/なわとび教室 2年/学習発表会 5校時(体育館) |
| 24 | 水 | 児童会あいさつ運動 4年/なわとび教室 読書タイム 2-1・3,4-1・3/読み聞かせ 3年/授業参観 5校時 4年/二分の一人式 5.6校時(体育館) |
| 25 | 木 | 5.6年/授業参観 6校時 3年/なわとび教室 あすなる学級/授業参観 5校時 |
| 26 | 金 | いきいきタイム(算数) クラブ活動⑩ 4年/なわとび教室 |
| 27 | 土 | 平成30年(第70回記念)書きぞめ中央展覧会 9:00 ～16:00 さいたま市立浦和大里小学校 |
| 28 | 日 | ↓ |
| 29 | 月 | いきいきタイム 6年/セレクト給食 中学校社会体験 3day's チャレンジ |
| 30 | 火 | 音楽集会(3年の発表) 中学校社会体験 3day's チャレンジ |
| 31 | 水 | 児童会あいさつ運動 読書タイム 2-2・4,4-2・4/読み聞かせ 朝霞市教育委員会・南部教育事務所教育支援・学 力向上推進担当学校訪問※14:20 下校 中学校社会体験 3day's チャレンジ |

2月の主な予定

- 6日(火)新入学児童保護者説明会 15:00
- 16日(金)特別支援学級「なかよし発表会」9:00
- 19日(月)あすなる学級発表 8:20
- 15日(木).20日(火)4年ブラインドサッカー体験
- 20日(火)音楽集会(1年の発表) 3.4年/保護者会
- 22日(木)5.6年,あすなる学級/保護者会
- 27日(火)1.2年/保護者会

見に来てください

★校内書きぞめ展

1月22日(月)～26日(金) 各教室廊下

★授業参観

1月23日(火)

1年生 授業参観 5校時 各教室

2年生 学習発表会 5校時 体育館

1月24日(水)

3年生 授業参観 5校時 各教室

4年生 二分の一人式 5.6校時 体育館

1月25日(木)

5.6年生 授業参観 各教室 6校時

あすなる学級 授業参観 各教室 5校時

★音楽集会「3年生の発表・今月の歌」体育館

1月30日(火)8:20～8:40

下校時刻の変更について

- 9日(火)11:55 ※短縮3時間授業後下校
- 31日(水)14:20 ※学校訪問のため特別日
課5時間授業後下校

ぜひ足を運んでください!

～みんなの作品に学ぼう～

◆第58回埼玉県小・中学校児童生徒美術展

1月20日(土)21日(日)9:00～17:00

埼玉会館(さいたま市浦和区)

◆平成30年(第70回記念)書きぞめ中央展覧会

1月27日(土)28日(日)9:00～16:00

さいたま市立浦和十田小学校(さいたま市南区)

インフルエンザ流行

の兆し

例年は年明けから患者数が急増して2月にピークを迎えるインフルエンザですが、2017-18年シーズンは9月から患者が目立っていました。埼玉県は12月20日、インフルエンザの流行注意報を発令しました。昨年は1月下旬でしたが、今年は平成26年と並んで過去最速となっています。インフルエンザはせきやくしゃみから感染するケースが多いため、さらなる拡大が懸念されています。

「せきエチケットや手洗いの励行、適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取」

で予防に努めてください