



健康な生活につながる朝食の大切さ

給食の時間は、子どもたちにとってとても楽しい時間の一つです。長かった臨時休業が終わり、学校再開後の久しぶりの給食は、休み前の楽しい給食のシーンを思い出すこととなったでしょう。このことは、6月初旬の各学級通信の文章からうかがうことができます。

……たべるときは前をむいてしずかにたべます。しゃべってはいけないことはわかっているけど、思わず「あーこのみそしる、ひさしぶりやわあ。」なんて声が、どこからか聞こえてきました。ひさしぶりのきゅうしょくのかんそうを聞くと、「おいしかった♪」と〇〇さんたちがおしてくれました。

……配ぜんも声を出さないように工夫してがんばってくれています。色々なことが不便ですが、それでも「みんなで食べる給食はおいしい！」という感想がどちらのチームからも出ました。

学校給食を通して、子どもたちはさまざまなことを学びます。仲間と協力して準備をすること、仲間とともに楽しい食事の時間にすること、食事のマナーを身につけること、いろいろなものをバランスよく好き嫌いをなくして食べること、食べたあとの片づけをすることなどなど。給食をしっかり食べて、午後からの活動にしっかり取り組んでいる姿を見る、とてもうれしく頼もしく感じます。また、何でももりもりと食べる姿を見ると、生命力の強さも感じます。

ただ、学校生活における活動時間の大半は午前中ですから、朝食をとって午前中のエネルギーをまかなわないと、朝からしっかり学習活動を行うことができません。朝からの活動を支えるパワーの源として、その日の朝食をとることが必要なのです。

8月分の給食こんだて表に「朝ごはんは3つのスイッチオン」という記載があります。ご家庭に配布されているので、すでにご覧になっているかと思いますが、朝ごはんの大切さが記されています。『体のスイッチ』として「朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温を上昇させ、体は活動をはじめます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠け、午前中からぼんやりしたり眠たくなったりします。」とあります。『脳のスイッチ』として「ごはんやパンなどに含まれる炭水化物は、そんな働き者の「脳」の唯一のエネルギー源になります。朝ごはんを食べて、脳のエネルギーをしっかり補給しましょう。」とあり、学校での学習には、朝食をとることが大切であることがわかります。脳に使われるエネルギーはブドウ糖です。朝食によって取り込まれたブドウ糖が脳を活性化します。とりわけ、ごはんは長い間ブドウ糖を体内に送り続けることができ、また、ごはんだけでは不足するタンパク質（アミノ酸）は、みそ汁や豆腐、納豆などで補うことができるそうです。『おなかのスイッチ』として「朝ごはんを食べると、胃や腸などが刺激されておなかの動きが始まります。そして、朝の排便習慣につながります。」と、朝排便して、すっきりした気分ですぐに一日の活動に取り組めることをすすめています。

子どもたちが朝食をきちんと食べて、学校ですっかり学習活動に取り組めるようにするためには、ご家庭での取組みが不可欠です。どうかご理解ご協力よろしくお願いします。