



学校だより

みなみ

(発行)

令和7年4月28日(月)

稲美町立天満南小学校

「たくましく 心豊かに 美しく」

- ① あいさつ
- ② あさごはん
- ③ あだな禁止
- ④ あんぜん
- ⑤ あそびと勉強

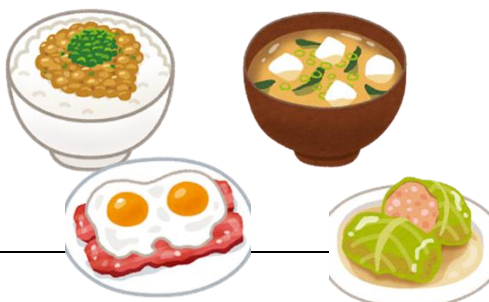
「あさごはん」

校長 高瀬 知巳

始業式の日には学校長として「5つのあから始まるお願い」を児童の皆さんにしました。その中から「あさごはん」についてお話をしたいと思います。

任天堂DSの脳トレで有名な東北大学教授の川島隆太先生のお話を聞く機会がありました。川島先生は「早寝、早起き、朝ご飯」のキャンペーンの中心となって活動をされており、その重要性を脳の働きと共に研究されています。成長ホルモンは、夜の10時から11時の間に最も多く出るそうで、この時間帯に子どもを起こしていることは虐待と同じであると言われていました。脳の働きを活発にするためには、睡眠のゴールデンタイムと呼ばれている夜の10時から2時の4時間は必ず寝ておくことが大切であるとも言われていました。そして、「あさごはん」についても脳の働きとの関係性を教えてくださいました。脳の働きは、朝ご飯を食べる人を100とすると、食べない人は80しかないそうです。ただ食べればよいというわけでもなく、おにぎりだけなら85しかなく、おかずが数種必要だということが実証されているそうです。主食の「ごはん」と「パン」の研究もされ、ごはんの方が脳の灰白質(かいはくしつ)の体積が大きくなると言われていました。これは「パン派」の方にはショックな研究結果ですが、ご安心ください。全粒粉のパンは、ごはんより良いそうです。

「あさごはん」に関しましては、子ども達だけでなく、保護者の皆様のご協力が必要になってきます。是非とも天満南小学校の児童のみなさんは、毎日朝食を食べる習慣をお願いいたします。



5月の行事

月	火	水	木	金	土	日
			1 ②③学校探検(1、2年) 色覚検査(4年希望者)	2 参観日代休	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 1・3年14:35 2456年15:30	8 登校指導 諸費振替日 1・2年14:35 3～6年15:30	9 ⑤眼科検診(全校生) 家読 マナビィ(読み聞かせ) 1・2年14:35 3～6年15:30	10	11
12 全校集会 ⑥クラブ 1～3年14:35 4～6年15:30	13 民生委員朝の挨拶運動 SSW 民生委員下校見守り AM 文化の森見学(3年) 1・2年14:35 3～6年15:30	14 1・3年14:35 2456年15:30	15 ①いも植え(1～3年) 民生委員懇談会 安全点検 1・2年14:35 3～6年15:30	16 スプーンおばさん 関西・大阪万博見学(6年) 1・2年14:35 3～5年15:30	17	18
19 児童集会(1年生を迎える会) 諸費振替日(2回目) クラブ 1～3年14:35 4～6年15:30	20 新体力テスト SC 1・2年14:35 3～6年15:30	21 ③芸術鑑賞会 1・3年14:35 2456年15:30 学校運営協議会	22 歯科検診(全学年) 1・2年14:35 3～6年15:30	23 AM町探検(2年) ③租税教室(6年) 1・2年14:35 3～6年15:30	24	25 じんけんわくわくスクール開校式
26 児童集会(保体)委員会 1～4年14:35 5・6年15:30	27 腎臓検診二次尿水着販売 避難訓練 1・2年14:35 3～6年15:30	28 Jアラート 心臓検診(1年) 1・3年14:35 2456年15:30	29 1・2年14:35 3～6年15:30	30 5年自然学校(～6/3) 1・2年14:35 346年15:30	31 5年自然学校(～6/3)	