



# 東陽の旋風<sup>かぜ</sup> ～自立貢献～

令和5年1月20日（金）No.35発行  
文責：松本 卓也

## 「食べることは生きること」 ～全国学校給食週間～

1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。学校給食は、明治22年（1889）山形県鶴岡町（現鶴岡市）の小学校で貧困家庭の児童を対象に行われたのが始まりとされています。献立は、「おにぎり・焼き魚・漬物」でした。その後、都市部を中心に広まり、戦後の厳しい食糧事情を乗り越え、全国的に普及していきました。現在は小学校ではほぼ100%、中学校で90%弱の学校で給食が実施されています。全国学校給食週間の取組の一環として、17日（火）の6時間目に給食集会を行いました。東陽給食センターで栄養職員をされているI先生から、食育の観点で「朝ごはんを食べることは、次の3つのスイッチが入る」という話をいただきました。次に、給食委員会から「給食クイズ」、「学年対抗豆つきみりレー」に関する知識と「食」を選択する力が楽しく習得できるよう、工夫された内容で大変盛り上がりしました。保健給食委員の皆さん、ありがとうございました。

子ども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る今日、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。子ども達の頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めることはとても困難です。「人生100年時代」を豊かに生きていくためにも、日頃の食生活をご家庭でも語り合ってみてはいかがでしょうか？



【画像引用：文部科学省HP】

を行いました。「食」に



### 早起きは三文の徳（得）Part2

20日（金）は二十四節気の「大寒」です。暦に合わせるように冬の寒さが戻りました。朝方は、体が固まり動きたくなくなりますが、子どもたちは、いつも通り元気に朝ランニングを行いました。黙々と走る姿に、「雨ニモマケズ 風ニモマケズ 雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ 丈夫ナカラダヲモチ・・・」と、宮沢賢治の有名な詩の一部分が浮かんできました。

運動やストレッチを行うことで血流が促進し、筋肉が硬直する原因となる疲労物質が排出されます。また、血流が良くなると、体がポカポカと温まり、寒い季節は一石二鳥です。さらに、脳内で働く神経伝達物質のひとつであるセロトニン（別名「幸せホルモン」）が増えることがわかっています。セロトニンが増えると、

- ストレスに強くなる
- うつ状態になりにくい
- 快眠できる
- 朝から元気
- 若々しくきれい



等の効果があると言われていています。朝から行うランニングは、良いことづくしです。寒いときこそ参加してみませんか？お子様への声かけをよろしくお祈りします。

### 子どもたちの学びを止めないために

15日（日）、新型コロナウイルスへの感染が国内で初めて確認されており3年が経ちました。今なお感染拡大が続いており、同日、県内の感染者数が累計で50万人を超えました。今週から高校入試が本格的に始まり、3年生にとっては、とても大事な時期を迎えています。安心・安全を確保し、子どもたちの学びを止めないために、学校では、引き続き、こまめな換気や、手洗い・手指消毒などの感染防止対策を講じていきます。

ご家庭におかれましても、以下の三点を、再度徹底していただきますようお願いいたします。

- ①同居の家族に未診断の発熱等の風邪症状が見られる場合は、登校せずに自宅等で待機してください。
- ②生徒及び保護者等の家族が、PCR検査を受けたり、「接触者・濃厚接触者」に特定された場合は、すみやかに学校まで連絡してください。
- ③不要不急の外出を控え、外出の際も、人混み等の感染リスクの高い場所に立ち寄らないようにしてください。

【画像引用：熊本県 HP】



※ご意見や感想をお待ちしています。「見ました」の一言でも構いません。

保護者名（ ）