



令和4年度
安中市立秋間小学校

新年度も始まって一ヶ月がたちました。新しい環境に少しずつ慣れてきた頃ですが、疲れもたまりやすい時期でもあります。5月はゴールデンウィークもあり生活リズムが乱れやすくなりがちです。元気に学校生活を送るためにも早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえましょう！

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

家族で取り組んでみませんか？



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

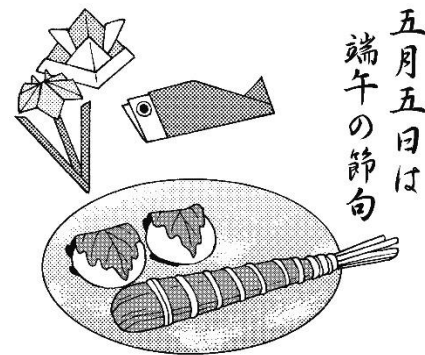
SDGs ~未来のために今できることを考えよう~

SDGsとは「持続可能な開発目標」のことです。よりよい世界をつくるために、2030年までにすべての国の人々が自主的に取り組んでいくための17の目標が国際連合で採択され、「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことが理念となっています。目標への取り組み方はさまざまです。例えば、給食を残さないこと、水を出しっぱなしにしないことなども、よりよい世界をつくる第一歩になります。自分ができることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

2030年までに達成すべき17の目標



©少年写真新聞社2022



5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形をかざったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

5月8日(日)は安政遠足マラソンが開催されます！

遠足マラソンの歴史は古く、1855年(安政2年)に当時の安中藩主・板倉勝明が中山道内のおよそ21キロの距離を藩士の心身鍛錬の目的で徒歩競争させ、その着順を記録させました。これが安政遠足マラソンの始まりです。

* 5月6日(金)は遠足マラソンメニューです *

遠足汁は安中学校栄養士会で考えて作った安中をアピールするメニューです。安中市内で作られている野菜を使い、全国的にも有名な『安政の遠足』とかけて作りました。

遠足汁の由来は、使われている食材の頭文字をとってつけました。

とおなす(かぼちゃ)・あくら・あぶらあげ・しいたけ です
みなさんに親んでもらえると嬉しいです♪

