

九条北小学校 校長室だより

N0.20 令和3年9月13日



最近、朝の空を見上げると天高く見え、秋が来たんだなと感じています。また、朝夕の気温も少しだけ過ごしやすくなっているように思います。

一方、新型コロナウイルス感染症の状況は、まだまだ安心できる状態ではなく、緊急事態宣言も9月末まで延長されました。校外に出る行事も再び延期となりました。少しでも早く状況が上向きになり、児童たちが楽しみにしている学校行事を実施できるよう、切に願っています。学校でも感染症対策の徹底を行っていますが、引き続き、健康観察へのご協力よろしくお願ひいたします。

なんで朝ごはん食べなあかんの？



★ 朝ごはんを食べよう—大阪市「朝食月間」！★

(児童朝会では、大阪市での「朝食月間」の話をしました。)

みなさん、毎日、朝ごはんを食べていますか？

実は、大阪市民の、特に若い世代の人たちで、朝食を食べない習慣の方が国全体の平均より多いんだそうです。そこで、大阪市の取り組みの基本テーマのひとつが「朝ごはんを食べよう」になっています。その取り組みの1つとして、朝食を食べる習慣を再認識するきっかけとなるよう、夜更かしすることが多く生活リズムが乱れがちな夏が終わる **9月を「朝食月間」**と定められています。

みなさんは、栄養授業で学習していると思いますが、「毎日朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのでしょうか？」

朝ごはんには5つのパワーがあります。

1 勉強パワー

脳のエネルギーになって、頭のはたらきを活発してくれます。



2 からだパワー

じょうぶな骨や筋肉をつくって体を動かしてくれます。



3 げんきパワー

元気よく動くためのエネルギーになります。



4 体温パワー

脳やからだをめざめさせるスイッチを入れてくれます。

5 うんちパワー

朝のうんち習慣を助けてくれるので、健康な体になります。

さあ、朝ごはんのパワーで元気をつくりましょう。