

九条北小学校 校長室だより

NO.23 令和5年9月4日



先週は、代表委員が「あいさつ週間」の取り組みをしてくださいました。「あいさつ週間」が終わっても、気持ちの良いあいさつを続けてほしいと、今日の児童朝会で、代表委員からも、全校児童に伝えてくれました。

今日の児童朝会で、代表委員からも、全校児童に伝えてくれました。



なんで朝ごはん食べなあかんの？

朝ごはんには5つのパワーがあるんやで！朝ごはんのパワーで元気をつくらう！



★ 朝ごはんを食べようー大阪市「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。)

先週は、代表委員のみなさんが、「あいさつ週間」の取り組みをしてくださいました。みなさんは、気持ちの良いあいさつで一日を始めることができましたか。ぜひ「あいさつ週間」が終わっても続けてください。

さて、先週配布された「給食だより 9月号」は見ていますか。「朝ごはんを食べよう」、朝ごはんの効果として、「3つのスイッチ」について紹介してありました。これまでの栄養授業でも学習していると思います。

それと重なる内容ですが、朝ごはんには「5つのパワー」について紹介します。

1 勉強パワー

脳のパワーになって、頭のはたらきを活発にしてくれます。

2 からだパワー

じょうぶな骨や筋肉をつか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

脳やからだをめぐら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。

大阪市では、朝食を食べる習慣について考えるきっかけとなるよう、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、いろいろな取り組みをしています。

みなさんも、**毎日、朝ごはんを食べて、「元気」をつくりましょう！**

