

九条北小学校 校長室だより

N0.24 令和6年9月9日



今週は「あいさつ週間」です。朝から代表委員が正門の所に立って、「あいさつ週間」の取り組みをしてくれています。元気で、気持ちの良いあいさつで一日がスタートしています。



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。)

今週は「あいさつ週間」です。代表委員のみなさんが、朝、正門の所に立って取り組みをしてくれています。みなさん、元気で、そして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。

さて、今月の「給食だより」と「ほけんだより」両方に書いてあることがあります。「朝ごはん」についてです。栄養授業でも学習しました。朝ごはんの効果として、「3つのスイッチ」について学びました。覚えていますか。

それと重なる内容ですが、**朝ごはんの5つのパワー**について紹介します。

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。

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！**