

☆SSSニュース☆ 第6号

平成27年10月22日
新居浜市立泉川小学校

公認スポーツ栄養士の大田先生、睡眠学の小西先生のお話を聞き、毎日の食事の大切さや規則正しい生活習慣の大切さを学んだ泉川っこです。

大田美香先生（公認スポーツ栄養士）のお話

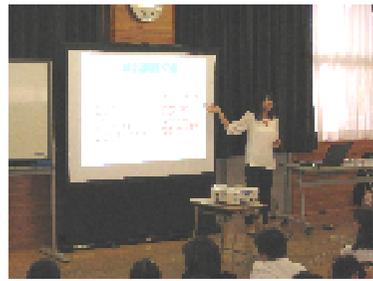
10月5日（月）



こめつぶん

「身体も心も強くなれ！」

松山大学女子駅伝部の栄養コーチとしてご活躍されている大田美香先生に、陸上記録会の練習に参加している児童を対象に講演していただきました。



普段から、主食・主菜・副菜に果物と乳製品のそろった食事をとり、強い心と体をつくるのが大切です。

練習前・練習後はどんな食事をとればいいでしょうか。練習前は胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。練習後は身体を修復するたんぱく質を含む食事をとるといいですね。



ぱくぱく元気集会

10月8日（木）

「秋も元気だ！ぱくぱく元気大作戦！」

給食委員会・保健委員会・体育委員会で第2回ぱくぱく元気集会を行いました。



フィッシュくん

給食委員会



秋が旬の食材を紹介しました。

保健委員会



睡眠の大切さを伝えました。

体育委員会



アニマル元気タイムの説明をしました。

小西行郎先生（睡眠学）のお話（4,5,6年生）

10月6日（火）



きゅうりん トマトン

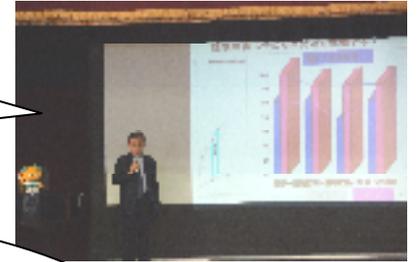
「子どもの睡眠と健康」

兵庫県立リハビリテーション中央病院の小西行郎先生に、睡眠や規則正しい生活習慣の大切さを教えていただきました。



みんなは何時に寝ていますか？
睡眠時間で学力や成長に大きく差が出てきます。

ゲームやLINEを何時までしていますか？
寝る直前まで、ゲームなどの光を見ることはよい睡眠の妨げになります。



質・量・リズムよい睡眠のために、小西先生と約束をしました。

その1 ゲームの時間は1日1時間まで！

その2 毎日8.5~10.5時間寝ましょう！

保護者のみなさん、ご協力よろしくおねがいします！



児童の感想

- ・私は今日の話聞いて少しこわくなりました。いつも10時ごろにねるので、今日から9時にねようと思います。しっかりねないと病気になりやすいと言っていたので、今日からおやつはねる前には食べず、ごはんも早い時間に食べるように心がけたいです。 4年松組
- ・外国の子どもより日本の子どもの方が眠るのがおそいと知らなかったのでびっくりしました。体の中には時計があって、寝不足になるとべんぴになりやすくなるそうです。これから1時間早くねるようにしたいです。 5年松組
- ・睡眠がとても大切ということがわかりました。いつも10時くらいにねていたので9時にはねるようになりたいです。今まで睡眠と勉強が関係していることを知らなかったので少しねるのがおそくなくても「まあいいや」と思っていたけど、勉強にもかかわると知って、絶対に9時にはねると決めました。 6年竹組

切り取り

日頃より、学校給食や食育に対してご理解とご支援をいただきましてありがとうございます。これらに関してご意見、ご感想などありましたらお書きください。今後の取組の参考にさせていただきます。お名前（ ） ←差し支えなければ、ご記入ください。

