



一乗小だより

深く考える子
進んで取り組む子
思いやりのある子

福井市一乗小学校 第76号
令和7年10月3日発行
TEL 43-2024 FAX 43-2025
E-mail: itijo-e@fukui-city.ed.jp

彼岸まつり(ステージ発表・作品展)

先日行われた彼岸まつりに子どもたちが参加しました。ステージ発表では、敬老会に出席された方へのお祝いの気持ちを込め、「校歌」、「Believe」、「秋の歌メドレー」、そして、「ふるさと」を一生懸命に歌いました。子どもたちの澄んだ歌声が会場いっぱいに響きわたり、とても幸せな気持ちになりました。心に響く素晴らしい発表でした。



← 合唱(ふるさと)と作品
をご鑑賞ください。

「ふるさと」は平成7年に作詞され、平成16年に作曲されました。『一乗らしさとは何か』と問いかけている楽曲です。作品展では子どもたちが書道や図工等の時間に作った作品を展示しました。1人ひとりが工夫して自分自身の心を表現した力作となっています。

なお、作品は10月7日まで公民館で展示されています。また、右上 QR コードからこの日に発表した「ふるさと」を鑑賞することもできますので、是非ご覧ください。

学校保健委員会(食生活)

9月29日、令和7年度学校保健委員会が開催され、「食生活をふり返ろう ～にこにこ元気な一乗っ子でいるために～」をテーマに、健康によい食生活について考えました。

まず、「朝ごはん」について栄養教諭からのお話があった後、子どもたちはタブレットを使って朝ごはんのメニューをもとにして栄養バランスのよい朝ごはんの献立を考えました。その後、縦割り班で意見を出し合い、食生活の改善に向けてできることについて話し合い、最後に学校医からのお話を聞きました。子どもたちがこれからたくましく生きていくための土台となる体をつくっていく上で、とても大切なことを学ぶ機会となりました。今回学んだことについて、保健だよりや給食だより等を通して食生活の大切さを改めて考え、家庭においても健康づくりへの意識を高める機会となってほしいと思います。



《子どもたちの朝ごはんアンケートから》

Q1 朝ごはんを食べていますか？

「毎日食べている」全体の 88.2% 「休日以外は食べている」全体の 11.8%
福井市内の調査では朝ごはんを食べずに学校に来る子どもも少なくないそうです。一乗小では全員が朝ごはんを食べて登校しています。あとは、休日も朝ごはんをとることが大切です。朝ごはん 100%を目指しましょう。

Q2 朝ごはんでは何を食べていますか？

- ① 全体の 47% ごはん or パン & 汁もの
- ② 全体の 30% ごはん or パン
- ③ 全体の 11.5% ごはん or パン & おかず
- ④ 全体の 11.5% ごはん or パン & 汁もの & おかず



《朝ごはんのすごい力》

朝起きたとき、体の体温は低いのですが、朝ごはんをとることで体温が上がり、一日の活動がしっかりとできる準備が整います。体中に栄養がまわり、脳も目覚めます。体力テスト(5年生)では、毎日朝ごはんをとっている人ほどテスト数値の高い結果が出ています。さらに、全国学力テストにおいても、同様の結果が出ています。

それでは、どんな朝ごはんが良いのでしょうか？

バランスのとれた朝ごはんて元気な一日を！

朝ごはんは、体と心のエネルギー源。元気に一日をスタートするためには、「主食・主菜・副菜」の3つのグループをそろえ、「赤・黄・緑」の食品群をバランスよく組み合わせることが大切です。

主食(黄)：ごはんやパンなどの炭水化物は、脳や体を動かすエネルギーのもとになります。

主菜(赤)：肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質は、筋肉や血液をつくる材料になります。

副菜(緑)：野菜や果物は、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、体の調子を整えてくれます。

例えば、「ごはん+焼き魚+野菜のみそ汁」や「パン+卵+野菜のスープ煮」など、色と栄養のバランスを意識した朝ごはんを心がけましょう。



《朝ごはんと病気は関係あるの?》

栄養教諭による上記の内容に加え、学校医より医者の立場から朝ごはんと病気との関係についても教えていただきました。朝ごはんの取り方による影響が今すぐに出るわけではなく、大人になったときにその病気にかかるリスクが高いというお話でした。

朝ごはんを抜くことが多いと脳卒中や糖尿病になるリスクが高かったり、塩くどい食事が多いと胃がんになりやすかったり、熱いものが好きな人は食道に炎症をおこすなど、様々な影響があるという研究結果があるようです。子どもたちの年齢はゴールデンエイジとも言われ、体や心が大きく成長する今の時期は「外で遊ぶ」「朝ごはんをしっかり食べる」「よく歩く」ことが大切です。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 切 り 取 り ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

学校へのご意見やご感想をお知らせください。

こちらからも可 →→→

年 名前

(無記名でも構いません)

