



# 学校だより



青梅市立東小中学校  
令和5年度 第4号  
令和5年7月27日

## 朝ごはん なぜ 必要？

小学校副校長

1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょうか？

朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから活動モードへの心身を切り替え、生活リズムをととのえるためにとても大切なことです。睡眠中に下がった体温が上昇して血液の流れがよくなるので、体が元気に動きだすほか、腸が刺激されることにより消化器系の活動が活発になり、便通が occurs します。

また、脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源にしています。ブドウ糖はごはんなどに多く含まれている炭水化物が体内で分解されることによってつくられます。脳は、睡眠中でも休みなく働いているため、朝、目が覚めた時には夕食で得たエネルギーが消費されて、不足した状態になっています。そこで、朝ごはんを食べて、新たにエネルギーを補給する必要があります。さらにエネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながることも様々な実験によって証明されています。

それなのに近年では、朝ごはんを毎日食べなかったり、食べる習慣がない人が見られたりします。「時間が無い」「食欲がない」といった理由があげられていますが、その背景には、「生活習慣の夜型化」が関係しているようです。食事時間が不規則で、就寝時間が遅く、夜中に夜食をお腹いっぱい食べるというような生活を送れば、朝になっても起きられず、朝ごはんを食べる気になれないのも当然です。登校しても、授業に集中できず、「疲れやすい」「腹痛」「イライラする」など体調不良になることもあります。

みなさんは学園生活において、毎日朝ごはんを食べる習慣が身に付いています。大人になっても、今の生活リズムを基本にして過ごしましょう。1日を元気に過ごすため、みんなで毎日楽しく朝食をとるよう心がけましょう。

2学期の始業式で、人間的に一回り大きく成長した皆さんの姿に会えることを楽しみにしています。学園の先生方の話を素直な心で聴いて、健康で無事故の夏休みを過ごしてください。

### <第2回 3年生 進路学習会>

7月12日(水)3年生を対象にした進路学習会を行いました。今回の学習会の中心は、都立高校入試についてでした。進路指導主任の先生から、東京都教育委員会が作成した「東京都立高等学校に入学を希望する皆さんへ」という冊子を活用して、入試の仕組みや日程、学力調査などについて説明がありました。真剣な眼差しで、集中して話を聞く様子から、進路開拓に真摯(しんし)まじめで熱心であることに向き合う3年生の態度が感じられ、とても立派でした。

頑張る3年生が夢の実現に向けて、力強く進路開拓に向かっていくことを願っています。

## 第2学年 職場体験

7月18日(火)と19日(水)に、中学2年生は職場体験に行きました。猛暑ではありましたが、天候に恵まれた中での校外活動となりました。

今回は、「青梅学園」「青梅市リサイクルセンター」「新町東保育園」「日野グローバルロジスティクス」で体験させていただきました。それぞれの事業所で初めに職員の方々から説明を受け、緊張の面持ちで作業をしたり、お客さんや利用者の方の対応をしたりしていました。生徒はそれぞれこれまで身に付けてきた様々な力を最大限発揮し、懸命に、真剣に取り組むことができました。事業所の方からは、お褒めの言葉をいただくこともできました。働くことの大変さや厳しさを知るとともに、利用者の方から「また来てくださいね」と言われたり、握手をしてもらったり、働くことを通じて得られる人とのつながりの温かさも感じることができました。学園や学校の中では体験できない社会の様々な姿に触れることで、生徒たちにとって大きな達成感のある学習になったと思います。

事後学習として、各事業所へのお礼状を書き、職場体験で学んだことをスピーチする活動を行いました。この体験が、生徒一人一人が未来を切り拓いていく原動力の一つになっていくことを願っています。

### 青梅市リサイクルセンター

暑い中での作業でしたが、最後までがんばりました。ゴミの出し方、気をつけよう！

### 日野グローバルロジスティクス

流通の要を見ることができました。物の大切さも感じました。

### 青梅学園

人の温かさを感じました。言葉遣い、態度、意識して接することができました。

### 新町東保育園

小さい子はかわいい！けどお世話は大変ということが分かりました。

## 小学校 デイキャンプ

7月21日(金)小学校でデイキャンプを行いました。総合的な学習の時間におしゃれ村で育てたじゃがいも、枝豆、ピーマン、なすを使用して調理を行いました。お米は、かまどを作って炭に火をつけて、飯盒を使って炊きました。家庭科の調理実習の一環として、5年生、6年生それぞれの課題となる調理方法に取り組みました。でき上がったカレーライス、炒め野菜、ゆで野菜サラダを食べる姿は、微笑ましいものがありました。今年は調理室で、小学生みんなで一緒に食べるのができたことが何よりの収穫です。そして、収穫した食材の美味しさを味わうことができました。