



たくましい村松っ子

令和7年6月19日 第5号
文責：校長 日高 文博

6月生活目標：みんなが使うものや場所をきれいにしよう

食育月間によせて

6月は食育月間です。日本人の食が危機的状況にあるということから、平成17年に「食育基本法」が成立し、「食の大切さ」を国民に浸透させようとする取組が多く、多くの事業所で行われています。当時の内閣府が出した食の危機的状況に関する文書には次のようなことが示されています。

- ・栄養の偏り
- ・不規則な食事
- ・肥満や生活習慣病の増加
- ・食の安全
- ・過度の痩身願望
- ・食の海外への依存
- ・伝統的な食文化の危機
- 等

上記の内容を踏まえ、ここでは「脳の準備運動」という視点で整理をいたします。

脳をよりよく働かせるためには、やはり十分なエネルギーが必要になります。エネルギー不足では、授業で一生懸命に考えることが難しくなります。それでは、脳のエネルギーとは何でしょうか。食べ物はいろいろな物がありますが、何が脳のエネルギーになるのかを分かっていないと、たくさん食べても効果は期待できません。実は、脳が必要とするエネルギーは、「ブドウ糖」です。ブドウ糖は、米やパンなどの炭水化物に含まれるデンプンや糖からつくられます。体もブドウ糖を一部エネルギーとして使っていますが、脳が消費する量が最も多いと言われています。体全体の2%の重さしかない脳は、体内に取り入れられたブドウ糖の約20%を消費しているそうです。つまり、朝食でブドウ糖をとることは脳の準備運動をしているということになります。

朝から子どもたちの脳をよく働かせるためにも、保護者の皆様には、これからも「朝食」の継続した取組のご協力をお願いいたします。

本の読み聞かせ

学校サポーターの図書ボランティア「よみよみの会」の皆さんに、今年度も月曜日を中心に朝の本の読み聞かせを実施していただいています。週初めの最初の活動として、子どもたちが落ち着いて学校生活をスタートできる心の準備をすることに大きく寄与していただいています。読み聞かせの時間は、ボランティアの皆さんの声だけが教室に響いています。これは、子どもたちが本の世界を楽しんでいるということを如実に表しています。

よみよみの会の皆さん、今後もよろしくお願いいたします。



プール清掃

6月4日（水）にプールでの学習に備え、5・6年生がプール清掃をしました。全校の学習の場となることを考え、全力できれいに仕上げてくださいました。村松小学校のために気持ちよく作業をする姿は、大変立派でした。あらためてお礼を伝えたいと思います。



ながさき こ ぐん さく うんどう
長崎っ子の約束 「あ・は・は」運動

- あ あいさつ・へんじ げんきよく!
- は はやね・はやおき・あさごはん!
- は はきものそろえ いいきもち!

【長崎っ子】 - 長崎っ子歌謡隊 (長崎県)