

教育だより

教育委員会総務課
庶務広報係
(内線533)

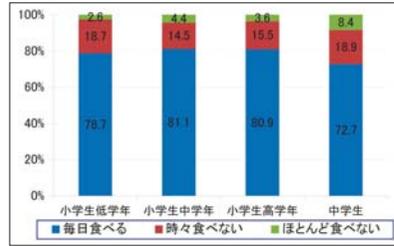
「1日のスタートは朝ごはんから！」

みなさん、毎日朝ごはんを食べていますか？最近では、朝食を食べない子どもの割合が増加し、それが体力や運動能力、学習成績の低下と関係があることが指摘されています。
2学期がスタートしました。そこで今月号では、「1日を元気に過ごすために欠かせない「朝ごはん」」を特集します。
問い合わせ 学校給食センター ☎268-36500

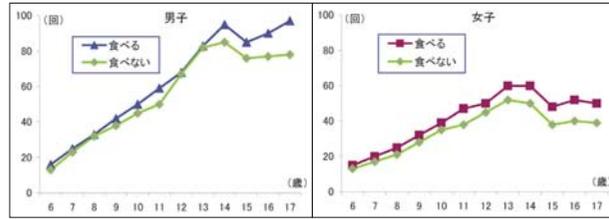
朝ごはんを食べない子どもが増えています

最近では、朝食をとらないで学校へ行く子どもが増加していると
三芳町養護教諭部会が町内の全小中学校を対象に行った「朝ごはん(朝食)」に関するアンケート調査(平成17年度)によると、「朝食(平成17年度)」による「食(食べない)」「時々食べない」と「ほとんど食べない」の合計と答えたのは小学生で約2割、中学生で約3割もいるという結果が出ています。(図1-1)

(図1-1) 朝ごはん(朝食) 喫食の有無



(図2-1) 朝食摂取状況別 20メートルシャトルラン折り返し数



「お詫びと訂正」広報よし8月1日号の10ページ「教育だより」(伝えよう 郷土のこころ 11行目の「鳥跳び」は、正しくは「鳥跳び(からすとび)」でした。お詫びして訂正します。

竹間沢里神楽(さんばそう)とは:」の記事に誤りがありました。

朝ごはんはなぜ大切な？

① 元気に活動できます

朝ごはんを食べないとスポーツの成績が下がるということをご存じですか？文部科学省の「平成17年度体力・運動能力調査」によると、朝ごはんを食べない子どもは、食(食べない)子どもよりも持久力があるという結果が出ています。(図2-1)

なぜ朝ごはんをとらないと体力や運動能力が低下するのでしょか。それは、朝ごはんを食べることによってエネルギーが作り出され、元気に活動できるからです。
私たちは睡眠中もエネルギーを使っているため、朝ごはんを補わないとエネルギーが不足状態になってしまうので、
また、朝ごはんには眠っている間に下がった体温を上昇させ、体を目覚めさせる役割もあります。

② 勉強がはかどります

朝ごはんを抜くと、なんだかぼーっとして頭が働かない、という経験はありませんか？
埼玉県教育委員会の「平成17年度埼玉県小・中学校学習状況調査」によると、朝ごはんを食べている子どもは、食べていない子どもを、小学校・中学校とも全ての教科の正答率で上回っています。さらに、平均正答率では10点以上もの開きが見られます。(図2-2)

(図2-2) 「学校に行く前に朝食をとりませんか」

| 学年 | 調査科目 | 調査結果 | | | |
|---------|-------|------|----------|-----------|-------------------|
| | | 必ずとる | たいいていとする | とらないことが多い | 全くとらないまたはほとんどとらない |
| 小学校第5学年 | 国語 | 80.6 | 13.5 | 3.8 | 1.4 |
| | 算数 | 71.3 | 17.9 | 6.0 | 3.6 |
| | 社会 | 84.7 | 7.8 | 7.0 | 6.9 |
| | 理科 | 77.0 | 70.2 | 64.8 | 62.6 |
| | 平均正答率 | 75.3 | 68.1 | 62.2 | 59.1 |
| 中学校第2学年 | 国語 | 69.4 | 63.7 | 59.3 | 56.9 |
| | 社会 | 78.6 | 70.2 | 64.8 | 62.6 |
| | 数学 | 79.7 | 75.5 | 71.0 | 69.3 |
| | 理科 | 58.9 | 51.6 | 46.6 | 45.0 |
| | 平均正答率 | 70.5 | 61.0 | 53.3 | 50.0 |

ります。脳の重さは体重の2%にすぎませんが、脳のエネルギー消費量は体全体の約20%にもなります。ブドウ糖を1回の食事で蓄えられるのは約12時間分なので、次の日の朝には使い切ってしまうことになることとなります。また、血液中のブドウ糖が不足すると、絶えず食欲神経が刺激されるため落ち着きが悪くなり、集中力が続かません。

③ 体のリズムを整えます

朝ごはんには、体の調子を整えてくれる役割もあります。朝ごはんをとらないと、排便がしくくなくなり、便秘になってしまいます。生活習慣の中で排便のリズムほど大切なものはありません。たっぷり朝ごはんを食べると胃が食物で満たされ、腸が刺激を受けて活発に動き出します。それによって便秘が感じられ、朝スムーズに排便できます。その他に、朝ごはんを抜くと貧血や腹痛、体のだるさなど、体調不良の原因にもなりませんので、注意しましょう。

朝ごはんをおいしく食べるために...

三芳町養護教諭部会の「朝ごはん(朝食)」に関するアンケート調査(平成17年度)によると、朝ごはんを食べない理由では「食欲が占めています」(図3-1)と「時間がありません」(図3-2)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、夜食をお腹いっぱい食べるという生活を送れば、朝になっても起きられず、朝ごはんを食べる気にならないのも当然です。

朝ごはんをおいしく食べられるようにするには、左上図のような点に気をつけましょう。
また、適度な運動をして基礎代謝をあげたり、家族で毎朝食べる習慣をつけることも大切です。「一朝は時間がなくて...」という方は、次のような工夫をしてみようか。
・前の晩にある程度準備しておく(みそ汁のだし、材料を切っておくなど)
・夕食のおかずをリフォームする(ポテトサラダ、おひたし、オムレツ、卵焼きなど)野菜スープ↓ポタージュなど)
・常備菜を作っておく(煮豆、ふりかけ、マリネなど)
忙しい朝は、工夫して手際よく朝ご飯を準備しましょう。

どんな朝ごはんを食べればいいの？

理想は「主食+主菜+副菜(汁物・飲み物)」がそろったメニューです。特にご飯などの主食は脳に栄養を届けるために欠かせません。それにタンパク質を多く含む肉や魚、卵など、ビタミン類が多い緑黄色野菜や果物を加えるとバランスのとれた食事になります。

きちんとした食事が摂れない時は、牛乳やトマトジュースなどの飲み物だけでもとるようにしましょう。そうすれば胃が動いて、眠っている体が動き始めます。1日を元気にすすため、みんな朝ごはんを食べましょう。

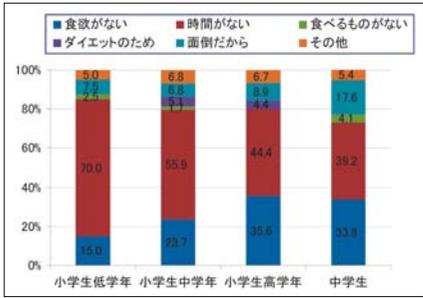
*参考文献

・「朝ごはん(朝食)」に関するアンケート調査
(埼玉県三芳町養護教諭部会、平成18年3月刊)

・「たよりになるね!食育ブック」食と健康編(女子栄養大学栄養科学研究所 小川万紀子/監修、少年写真新聞社/発行、2006年2月刊)

・「バクバク栄養指導資料」(宮崎県学校教育研究会学校栄養職員部会/編、東山書房/発行、1998年1月刊)

(図3-1) 朝ごはん(朝食)の喫食無の理由



朝ごはんが食べたいポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる



2007 文京学院大学・淑徳大学共催公開講座「スローライフを考える」

①日時 10月6日(土) 13時30分～16時
場所 文京学院大学ふじみ野キャンパス
基調講演1 ノウの背中で地球を考える、講師/中山智晴氏(文京学院大学人間学部准教授)
基調講演2 英国の充実ライフ講師/出浦敬吾氏(淑徳大学国際コミュニケーション学部教授)

②日時 10月13日(土) 13時30分～16時
場所 淑徳大学みずほ台キャンパス
和の達人の健康法)
基調講演1 堅実な江戸庶民の生活、講師/小西淑子氏(淑徳大学国際コミュニケーション学部教授)
基調講演2 脳と健康、講師/小林剛史氏(文京学院大学人間学部准教授)

受講料 ①②ともに無料
※詳細はお問い合わせください。
問い合わせ 文京学院大学共催公開講座係 ☎266-10033
淑徳大学共催公開講座係 ☎274-1501

図書館だより

中央図書館 ☎258-6464
火～金 10:00～19:00 土日 10:00～18:00
竹間沢分館 ☎274-1722
火～日 10:00～18:00



9月の予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

＜中央図書館＞
ぐりぐりタイム
絵本・紙芝居・手遊びなどで、楽しく本を紹介します。
第1・3金曜日 11:00～11:15 1・2歳～
11:20～11:40 3歳～
(保護者同伴)
第2・4火曜日 16:00～16:30 4～8歳

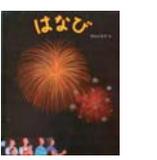
＜竹間沢分館＞
竹間沢ぐりぐりタイム (第4火曜日)
11:00～11:30 1歳～4歳 (保護者同伴)
◇スイミーおはなし会 (第2水曜日)
16:00～16:30 4歳～小学生

【一般書】「神さま、仏さま、ご先祖さま」二ッポ教」の民俗学」
神崎宣武著
小学館1995年2月刊
請求記号387カ
全国の有名な祭りを掲載しています。神社仏閣に由来のあるものばかりでなく、観光目的や町おこしのためのイベント性の高い祭りもあります。家族で、祭りの背景にある地方の歴史と民俗に親しめます。



【一般書】「祭りの歳時記」ふるさとの思い出を求めて」
新人物往来社2007年6月刊
請求記号386マ
日本人にとっては神も仏も先祖崇拜に繋がっており、神仏の同居に違和感はありません。神社の祭りも、盆正月の先祖祭りも、ご先祖さまとの魂の交流の場です。庶民の信仰について書かれた書です。

【児童書】「祭りの晩」
宮沢賢治著 児玉房子画
草の根出版会2005年3月刊
請求記号913三
祭りの晩、亮二は見世物小屋で会った山男が、団子屋の前で昏らげられているのを見て、思わず助けま。すると亮二の家上山のような薪と栗が、人間の営みを澄んだ目で捉える賢治の世界をガラス絵で描きま。



【児童書】「はなび」
秋山とま子作
教育画劇2003年6月刊
請求記号 知識絵本
打ち上げ花火は、花火工場の職人たちが火薬を上手に混ぜ合わせ、何度も干してやっと完成させる芸術品。これは、花火作りの過程や、祭りで自分の火花をあげる習慣のある実在の町を紹介する絵本です。

健康スポーツライフ

第4回～汗と美肌の関係～

このコーナーでは「スポーツと健康」をテーマに、様々な役立つ情報をみなさんにお届けします。
問い合わせ スポーツ振興課 ☎258-0371

暑いのに汗をかかない。そんな人が増えているようです。一見汗はかかない方がいいと思うかもしれませんが、これはとても危険なこと。暑ければ冷房、寒ければ暖房、歩き疲れたら乗り物、と人間にとって都合の良い環境は、私たちの体温調節機能(汗をかく)を麻痺させています。言い換えれば「体温調節をしなくてもよい環境」に順応しているのです。進化なのか退化なのか、使わないものはいつしか捨てられてしまいます。

汗をかく機能も同じ事なのです。ところが発汗機能は、とても重要で、血液の循環を活発にして汗と共に老廃物を排泄することこそが美肌のポイントだったのです。さらに水分と一緒に分泌される皮脂が肌の乾燥を防ぎ、肌の潤いを保ちます。この本来の機能を呼び起こすために、水分を充分とってしっかり汗をかくことを意識的にしなくてはなりません。健康と美肌のために、「エアロビクス」等でもいい汗をかきましょう。

《エアロビクス》
火曜日 午前10時～10時45分



講師 大熊実江子

エアロビクスは有酸素運動ですので急激な心拍数の上昇もなく、安全に楽しく運動ができます。効果は、脂肪燃焼、血圧を安定、ストレス解消、心肺機能向上等です。ご自身の体力や経験に合わせてレッスンに参加しましょう。



《体育館1周年記念イベントのお知らせ》
総合体育館が、昨年10月15日にオープンして1周年を迎えようとしています。そこで、感謝の気持ちを込めまして『1周年記念イベント』を11月17日(土)に実施します。通常では行っていない「特別レッスン」を多数ご用意しております。お問い合わせのうえ、ご参加ください。詳細は、11月1日号の「広報みよし」でご確認ください。

三芳の文化財 第5回

中世の信仰を偲ぶ板石塔婆

今年(平成19年)の2月、ある歴史資料が三芳町有形文化財に指定されました。それは、資料館に展示されている「弘安八年銘板石塔婆」です。板石塔婆は、別名「板碑」や「青石塔婆」とも呼ばれる、板状の石で造られた供養塔のことです。亡くなった人の追善供養のために造られたものや、自分の死後の安楽を願って生前に造られた逆修によるものがあります。板石塔婆は、中世の人々(特に武士階級)の信仰と深く結びついたのであり、当時の暮らしを知る上で貴重な資料となっています。

板石塔婆の分布は全国各地に広がりますが、埼玉県内で約2万7千基、三芳町内では、痕跡の残る破片を含めて40基あまりが確認されています(うち36基は竹間沢)。

←「弘安八年銘板石塔婆」



石材にはそれぞれの地域に産する石を用い、武蔵地域、現在の埼玉県と東京都、神奈川県の一部)では、荒川上流域で産出する緑泥片岩を用いた例が多いという特徴があります。今回指定された「弘安八年銘板石塔婆」は、高さが1.2mと町内の板石塔婆の中で最大であり、かつ弘安8(1285)年という年代は、紀年銘がわかる中で最古のもので、表面には、天蓋と主尊として梵字のキリク(「阿弥陀如来の意」、その下に「弘安八年十月」の銘文が刻まれています。

発見場所は地元で「オクラヤマ」と呼ばれ、崖下の湧水の辺りは、鎌倉時代までさかのぼると言われる竹間沢の村の発祥地とされるところです。「弘安八年銘板石塔婆」の存在が、こうした伝承を傍証する一つの手だてになると言えます。

教育トピックス

淑徳大学との連携協力(三芳町スクールボランティア活動)

三芳町にある淑徳大学の国際コミュニケーション学部(教員養成課程)との連携・協力の一環で、今年度から、教職を目指す淑徳大学の学生を児童・生徒の学校生活・授業などを支援するボランティアとして小・中学校で受け入れることになりました。

1学期は小・中学校、大学生のいろいろな事情を調整し、唐沢小・竹間沢小・三芳中の3校で、計18名の大学生を受け入れました。

各校では、教職を目指す前途ある若者を快く受け入れました。皆さん礼儀正しく好青年で、何かと人手が必要な学習活動・部活動などにボランティアとして協力してくれました。

具体的には、算数や音楽の授業に参加したり、社会科見学と一緒にいたり、プール指導の補助、総合的な学習の時間や部活動のサポートなど、多岐にわたる活動が行われてきました。

淑徳大学の大学生は、若いお兄さん・お姉さん。はじめは遠慮がちでしたが少しずつ慣れてきて、学期末には気軽に接するようになり、楽しく学習に取り組んできました。

また、ボランティアの大学生は、皆さん子ども好きで、緊張しながらも一生懸命に取り組んで、子どもたちや先生方の役に立って、たごにうれしさと手応えを感じたようでした。

大学生ボランティアの協力により小・中学校でよりきめ細かな魅力ある教育活動が展開されることにも、一方で大学生が将来、三芳町で小・中学校の先生になりたい、と希望してくれることを期待しています。

