

南原小学校だより



平成26年8月28日（木）

来週の少しでも天候の良い日をねらって

校内水泳大会を延期します

 校長 むこう 向 だ 田 あきら 聡

例年であれば、今頃は残暑に悩まされる頃ですが、今年は飛び越して秋の到来かと思うような天候が続いています。今日明日に校内水泳大会を予定しておりましたが、天気予報を見る限り気温が上がらず厳しい条件となっています。また、明日も同じような天候が続くようです。そして日曜日から好転し、より水泳大会に適した天候になっていくようです。

そこで、子ども達にはできるだけ良い条件で頑張ってもらいたいと願い、思い切って9月1日（月）と2日（火）に延期することにしました。この夏、子ども達は一生懸命に水泳に取り組み、泳力を大きく伸ばしていますので、保護者の皆様にぜひご覧いただきたいと考えております。お仕事の関係でなかなか難しいこととは存じますが、できる限り足をお運びいただき、ご声援のほどよろしくお願いします。

大会開催日程

9月1日（月）	1・2年生	10：55～12：30
〃	5・6年生	13：50～15：05
9月2日（火）	3・4年生	10：55～12：30



8月23日（土） 保護者の皆様応援ありがとうございました

学童三二水泳記録会で大活躍



4年男子50m自由形 優勝 栗原慶多くん

3・4年生の選手が臨んだ対外大会の初舞台でした。緊張をはねのけ、子ども達は互いに応援し合い、ベストを尽くして頑張ってきました。

なかでも、栗原慶多くんが50m自由形で優勝を果し、本校の取り組みが十分に通用することを証明し、今後に向けて夢と希望をあたえてくれました。

リレーでも盛り上がり、選手と応援が一つになりました。写真は男子リレーで、アンカーの慶多くんが3人目を抜いてトップに出た瞬間です。

「早寝早起き朝ごはん」と「学習」の大切さ

日本の脳科学の第一人者で有名な川島隆太教授（東北大学）の講演の内容を先週に引き続きお伝えします。今回は、朝ごはんは「パンよりご飯が良いこと」、「おかずも食べないとダメだということ」についてお伝えします。

【まずは、興味深い調査結果からご覧ください】

朝食を食べていた1,400人の小・中学生の朝食内容から見た結果から紹介します。これは他の集団と平均値で比較した場合の結果です。

- ◎ご飯を食べている人は、すべてのテストの成績が良い。
- ◎味噌汁を飲んでいる人は、すべてのテストの成績が良い。
- ◎野菜などのおかずを食べている人は、すべてのテストの成績が良い。
- ◎お茶や紅茶を飲んでいる人は、すべてのテストの成績が良い。

逆に・・・

- ▲パンを食べている人は、すべてのテストの成績が悪い。
- ▲おかずを食べていない人は、すべてのテストの成績が悪い。
- ▲ジュースを飲んでいる人は、すべてのテストの成績が悪い。

さらに・・・

- ◎食事が楽しいと感じている人は、すべてのテストの成績が良い。
- ◎食事中に親とたくさん話をする人は、すべてのテストの成績が良い。

▲おやつをよく食べる人は、すべてのテストの成績が悪い。 などの結果だったそうです。

これらを明らかにするために、同じ人に種類別の朝食後にテストをおこなったり、MRIをとって脳の働きの様子を観察した結果、ご飯とおかずを食べた人の脳が活発に働いたことがわかったそうです。

【なぜ朝食にはパンよりご飯の方がよいのか】

- ① 食べ物がブドウ糖となって血液の中に入る速さと量に関係しているようで、ブドウ糖は消化する必要なく血液に入る速さが一番であり、それを指数として100とした場合、日本のおいしくて白い食パンは97、白いご飯は70だそうです。さらに、小麦の中心だけでなく周りも使ってつくったパンは65、玄米は50、小麦の皮だけを除いた全粒粉でつくったパンは35だそうです。また、白いご飯も味噌汁と一緒に食べるとそれだけで50まで下がるそうです。元気にたくましく育つためにはこの指数が低い方が良いが、脳も同じなのだそうです。もし、パンが好きなら、できるだけ周りの部分も使ったものが良いということのようです。消化が良すぎても、脳への吸収能力が追いつかず無駄になるようです。
- ② パン食にありがちなのが、パンだけで朝食を終えてしまうことのようにです。ジャムやマーガリンだけで食べられるから・・・でもご飯は、「やっぱりおかずや味噌汁がないと・・・」ということでおかずも充実し、その結果、脳にとって大変良い食事になるようです。

【おかずも食べると脳がよく働いてくれるのは】

- ① 脳を働かせるエネルギーとしてご飯やパンなどの主食が大切、しかしそれだけでは不足。学習したり考えたりする時に脳の神経細胞から神経細胞へ電気を走らせるが、最初はゆっくり迷いながら進むが、何度も繰り返すとその道が太く高速道路のようになっていたり、新しく迂回路をつくったりしていく。これらのように太くしたり増やしたりするには材料が必要で、それが、タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルなどのすべての栄養なのです。
- ② 実際に、たくさんの人に対して同じ実験をし、おかずをしっかり食べた時、おにぎりだけ食べた時、全く食べない時を調査したところ、おにぎりしか食べない時は、全く食べなかった時に近いほどの悪い結果で、やはりおかずを食べた時が断然よい成績。また、MRIの結果、おかずも食べた場合、集中力を増す脳の部分が活発に働くようになるのです。

