

早寝・早起き・朝ごはん通信

～すべては良い習慣から～

平戸市立中部中学校



平成30年 1月9日 発行

No.9

文責：校長 森田 繁

冬休みの生活はどうだったでしょうか？ ～3学期が始まりました。正しいリズムを取り戻そう～

前回の通信で生徒たちの冬休みの規則正しい生活についてその意義をお知らせしていましたが、どうだったでしょうか？規則正しい生活ができた生徒、リズムが乱れがちになった生徒、どちらもいることと思います。終わってしまったことはもう取り返しがつきません。

そこで、大切なのが始業式を迎え、正しいリズムを取り戻すことです。特に寒い時期に入り、どうしても朝起きるのが億劫になりがちです。「もう少しぬくぬくとお布団の中に入っていたい」と誰しもが思います。しかし、そこを「えいっ」と頑張れるかどうか、1日の始まりで最も大切なのです。

朝起きることから1日が始まり、朝ごはんをしっかりと食べ、余裕を持って登校することが学校生活を充実させるための最良の手立てです。学校生活が充実することは学力や体力の向上の基礎となり、ひいては将来の夢に向かっていく力となります。

寒い冬に負けず、早寝早起き朝ごはんの習慣をしっかりと定着させていきましょう。

おせち料理はいかがでしたか！

弥生時代に起源を持つといわれる「おせち料理」ですが、最近では洋風のものや中華風のもので結構あります。また、以前は各家庭でその地域独特のおせち料理がありましたが、料理店やデパートなどでも販売されるようになり、家庭でおせち料理を作ることが減ってきているようです。

また、おせち料理には一つ一つ込められた意味があります。そのいくつかを紹介します。えびは腰が曲がっている姿から、腰が曲がるまで長生きするようにという長寿のシンボル、数の子は子沢山・子孫繁栄、黒豆は黒く日焼けするまでまめまめしく働くように、紅白かまぼこはその色からおめでたさの象徴としてお祝い事に使われます。

他にもいろいろな料理がありますが、こうやって伝統的なおせち料理を見てみると、栄養のバランスもよく、油分も少なく健康的な料理だったと改めて感じます。

元日からコンビニが開いていて、おせち料理がなくても食べるものに事欠かない現代ですが、伝統も大切にしたいですね。

保護者アンケートより

親の出勤や兄弟の活動に合わせていつも早起きです。しっかり手伝って朝食も食べ、自分の食器を片付けて(洗って)登校することも習慣づいて助かっています。

だいぶん手伝いをするようになりました。(食事の)その時には意識して、野菜を取れるようにある材料でしている時もあります。朝食ではなく夕食の手伝いをしてもらう事があります。朝ごはんのみそ汁と決まっているので、そのプラスアルファをしています。納豆だったり、卵焼きだったりです。

元々、早寝早起きをする子で朝もしっかり取る子です。しかし、料理を作ってくれることが多くなりました。

～Tea Time～ 朝ごはんが大切な理由

○朝ごはんにはこんな効果も…集中力がアップ！
朝ごはんを食べないと、脳がエネルギー不足になってイライラしたり、集中力が続かなくなったりします。集中力をアップさせるためには、エネルギー源となるごはんやパンなどの炭水化物をしっかり摂ることが大切です。

車はガソリンがないと動きません。これは誰もが知っています。ところが、人間のガソリンは完全に切れることがなく、これまでの蓄えて動かためガソリンの補給がおろそかになりがちです。

入試に向かう3年生は特に朝ごはんは重要なエネルギー補給です。ガソリン補給をしっかりとしましょう。

世間よもやま話

今年「戌年」。かつては中国、朝鮮半島、日本を含めた東・東南アジアなどに於いて存在した犬食文化が存在し、食用として犬を飼育してその肉を食べる習慣があった。

さすがに日本では現在は犬を食用とすることはなくなったが、いまだに犬を食する地域は残っている。

さて、「羊頭狗肉」という言葉がある。看板には羊の頭を掲げながら、実際には犬の肉を売る意。見かけと実質とが一致しないことのためであるが、犬の肉を食べなくなった日本でも、この言葉は戒めとして心に刻んでおきたい。良き1年を。