



文責：矢田部 瑞穂

## 朝ご飯と成績が関係ある？



文部科学省の「全国学力・学習状況調査」(2019年度)によると「朝食を毎日食べていますか？」という質問に「あまりしていない」、「全くしていない」と回答した小学6年生は4.6%、中学3年生は6.9%でした。そして「毎日食べている」子どもの方が学力調査の平均正答率が高い傾向がみられました。

### 興味深い上の記事

「早寝 早起き 朝ごはん 生活リズムは全ての基本」(秋田わか杉 七つの『はぐくみ』より) 秋田の子どもたちの成績が安定している要因の一つに「朝ご飯」も挙げられています。朝食は一日のパワーの源。欠食することで頭や体が十分に動かなかったり、栄養のバランスが崩れてしまったりする心配があります。また一回に食べる量が増え、肥満や生活習慣病の原因にもなりかねません。子どものうちから朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身につけ、健康的な食生活の基礎となるのだそうです。食育とはこういった食をめぐる課題を解決するために「食べる力」を育むこと。それは生き生きと暮らすための「生きる力」を育むことにもつながります。

本校では、平成26年度より栄養教諭を招聘して全ての学級で発達段階に応じた「食育」を継続しております。上の写真は、5年生が「1日に350グラムの野菜を摂取するためにはどうしたらいいか」を話し合っている一コマです。たくさんのアイデアが出ていました。「食」で体はつくられます。ご家庭でも「食」について語り合う時間をもっていたいただければと思います。



5年 塚

今日は1日に必要な野菜の量は350グラムだと知りました。最初は少し多いと感じたけれど、調理方法でいろいろ工夫すれば、食べられそうでした。野菜のはいろいろな効果があったのでおうちでも学校でも残さずに食べるようにしたいと思います。

上は、「食育」の授業後の塚さんの感想です。  
右の写真は、1日に採りたい野菜の量。



野菜1日350グラムの量ってこれくらい！

## 「第53回北羽美術展」結果

能代市山本郡では、初冬の風物詩として定着している「北羽美術展」が53回目を迎えました。この美術展は非常にレベルが高く、なかなか入賞が難しいのですが、今年も浅内小の子どもたちは力作を仕上げ、たくさん入賞できました。たくさん褒めてあげていただきたいと思います。学校では、12月8日の全校集会で表彰します。

### 絵画

- ★金賞 大塚（5年）
- ★銀賞 松村（1年） 金谷（2年）
- ★銅賞 武田（2年） 武田（5年）
- ★佳作 平川（1年） 木元（1年） 鈴木（2年）
- 田中（3年） 野沢（4年） 菊地（5年）
- 金野（6年） 金谷（6年） 今野（6年）
- 小川（6年） 武田（6年）

### 半紙

- ★銀賞 小川（3年）
- ★佳作 池田（3年） 泉子（3年） 平川（6年）
- 金谷（6年） 武田（6年）

### 条幅

- ★銀賞 小川（3年）
- ★佳作 池田（3年） 池田（6年） 武田（6年）

## 瞳かがやく浅小っ子コーナー



（5年）大塚



北羽美術展において「金賞」を受賞した大塚さん。～力を失い始めた初秋のひまわりとその奥に大好きな浅内小学校～構図の巧みさは言うまでもないが、最後の最後まで手を抜かずに完成させた、その気持ちの強さに感心する。5年生は、能代山本の全ての学校から116点の作品が出品された。その116点の頂点！快拳だ！10月頃だったのだろうか。シーンと静まりかえった教室で全員が集中して絵を描いている場面に何度も出会った。5年生の「本気」を感じる時間であった。もちろん大塚さんもその一人。「すごいね。」と声を掛けると、「ありがとうございます。」と最高の笑顔で応える大塚さん。その顔は、良い作品を仕上げているという自信と、楽しんでいる表情だった。「好きこそ物の上手なれ」という諺は本当だと思わせる大塚さんの佇まい。

学校運営協議委員の大塚義道さんが話していた。「大塚君が、いつもお便りを持って家に来てくれるが、本当に礼儀正しい素晴らしい子だね。」と。以前このコーナーで紹介したとおり、大塚さんはどこにいても誰にでも、立ち止まって会釈する。その「誠実さ」が絵画からも伝わってくる。金賞、本当におめでとう！