

## 11 / 8 校長室より No.120

今週と来週は「給食週間」。まず昨日の昼の放送から給食委員による「給食クイズ」がスタートしています。今日の朝会では、町の栄養教諭（第二小所属）である五雲寺夢子先生をお招きし「食育講話」をしていただきました。

講話の中で印象に残ったのは、朝におにぎりだけ食べるのと、何も食べないのとで、どちらがその日の脳の働きが良いのかということ・・・実はほとんど差がないということ。ちょっと考えると、何も食べないよりは少しでも食べた方が良いのではと勝手に思ってしまう。しかし、ごはん（炭水化物）だけでは脳や体にエネルギーが送られない。大事なものは、ビタミンやたんぱく質なども含め**バランス良く食べる**ということだそうです。

私たちの体は約 120 日間で新しく作り変えられるのですが、食べたものが何に変わるのか（これを食べれば右腕の骨になるとか、ふくらはぎの筋肉になるとか）はわかりません。だから、いつ・どこで・何に作り変えられてもいいように、**常にいろいろな食べ物を食べる**ことが大事ということでした。





〈給食委員による進行〉



〈背筋がピン、聴く態度 OK〉



〈生徒代表お礼の言葉〉