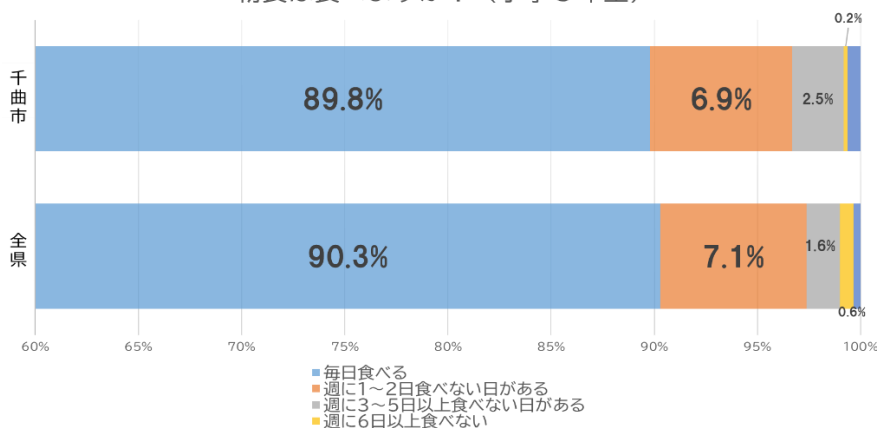




## よりよい体づくりに向けて「朝食、食べてますか？」

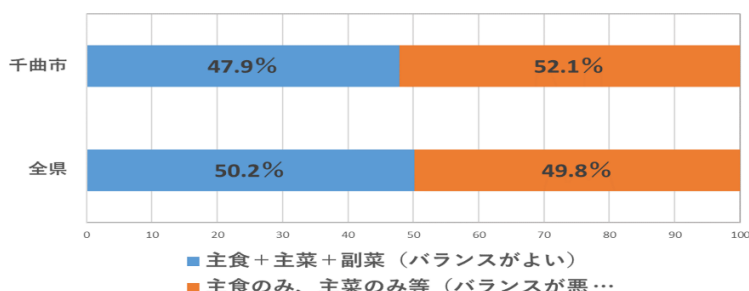
### 給食センター栄養士の柳先生のお話より（対象5年生）

朝食は食べますか？（小学5年生）



柳明日香先生による講演の様子

朝食の内容（小学5年生）



#### ① 脳のスイッチ



脳のエネルギーのもと「ブドウ糖」は  
12時間分しかためられない。  
朝ごはんをブドウ糖を補給しましょう。

めざましスイッチを入れるのは

主食、主菜、副菜のそろっている



千曲市第一学校給食センターの栄養士柳明日香先生による「食の指導～朝ごはんを食べて入る3つのめざましスイッチ～」のお話を、5年生を対象にいただきました。

朝ごはんを食べて入る3つのめざましスイッチがあり、それは、「脳のめざましスイッチ」「体のめざましスイッチ」「おなかのめざましスイッチ」だそうです。

直接、お話を聞いていない1、2、3、4、6年生は、朝ごはんの大切さを理解していただきたいと思います。夜ふかしをやめて、「早寝」「早起き」「朝ごはん」を実行すれば、いいことがたくさん起こります。

そのうちの1つが、「朝ごはん」を食べることにつながります。写真は、「朝ごはん」のよい例だそうです。バランスがきちんととれていますね。

しっかり朝ごはんを食べて、毎日元気に過ごせるようにしてほしいと思います。

# 安心・安全な学校に向けて①

## 「引き渡し訓練」ありがとうございました!!

さる 9/10 (水) に保護者の方々のご協力もとで「児童引き渡し」訓練が行われました。

本校でも、大地震・台風等の大きな自然災害の発生や不審者侵入等の際行われる、「児童引き渡し」。

9月の参観日を活用して「児童引き渡し訓練」を子どもの安全を第一に確実に引き渡しを行いました。

この訓練は、あつてはならないことではありますが、非常に大切な訓練ですので、確実に保護者(もしくはそれに相当する方)に引き渡しを行えるよう、お願いしました。

このような場合は、児童だけで下校させることはしません。したがって、児童だけで児童館に行くことも出来ません。児童は、どなたかがお見えになるまで、学校で待機保護しています。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

# 安心・安全な学校に向けて②

## 2学期始業式の校長先生のお話を思い出そう!

(中略)校内では、次の二つのことを必ず守ってください。

1. 廊下は走らず、右側を歩きましょう。

2. 廊下の曲がり角や見えにくいところでは、「誰か来るかもしれない」と思って、よく確認して歩きましょう。

全校のみなさん、一人一人が廊下歩行をはじめ落ち着いた生活を心がけ、実りの多い2学期にしましょう。

## 【10月の主な行事予定】

1日	水	A週 音楽会特別時間割(～16日まで)	17日	金	校内音楽会
2日	木		18日	土	
3日	金	前期会計報告	19日	日	
4日	土		20日	月	B週
5日	日		21日	火	CS定例会
6日	月	B週 集金日(引落日)	22日	水	アプリコットタイム④
7日	火		23日	木	歯科検診4～6年 3年社会見学
8日	水		24日	金	6年千曲市合同音楽会
9日	木	4時間授業(教育課程伝達講習会) 移動図書(返却)	25日	土	
10日	金	移動図書(貸出)	26日	日	
11日	土		27日	月	A週 6年屋代中学校入学前見学会
12日	日	(家庭の日)	28日	火	5年社会見学 ALT3・4年
13日	月	スポーツの日	29日	水	避難訓練②
14日	火	A週 ALT3・4年	30日	木	児童会⑧ 歯科検診1～3年
15日	水		31日	金	2年生活科遠足 給食振替日
16日	木	音楽会前日準備			

## 【お願い】

☆日の暮れるのが少しずつ早まっています。交通安全には十分気をつけてください。



☆特に、飛び出しに注意し、道路横断の際の左右確認や自転車に乗る時のヘルメット着用を必ずしましょう。