



南三小

教 育 目 標

よく考える子ども
心も体もたくましい子ども
仲良く助けあう子ども

6月号

町田市立南第三小学校

令和 7年 5月 30日

校長 工藤 成

URL <https://www11.schoolweb.ne.jp/swas/index.php?id=1310182>

食育月間に寄せて

校長 工藤 成

先週 24 日は天候に恵まれ、運動会を盛大に開催することができました。当日は早朝より、多数のご来賓、保護者・ご家族の皆様にご来校いただき、子供たちへ温かい拍手と励ましのご



声援を頂戴したことに対し感謝申し上げます。ありがとうございました。子供たちは「全員が主役力を合わせて楽しもう！」のスローガンの下、徒競走では真剣な表情でゴールを駆け抜けていきました。また表現では全員の心と力を合わせて一つのものを創り上げていきました。運動会への取組を通して学んだことを、子供たちが今後の学校生活に生かしていけるように指導してまいります。

さて、運動会等の体育的行事を実施する目的は、体力向上や運動に親しむ態度の育成、安全な行動や規律ある集団行動の体得などと共に、健康の保持増進についての関心を高めることです。言うまでもなく、人間が活動するには健康な体が必要です。そして健康は物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わります。しかし子供たちの健康や体力の状況は、けっして望ましいものではありません。社会環境や生活様式の変化は子供たちの健康にも影響を及ぼし、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力低下の報告も耳にします。例えば「遅寝で朝ごはんを抜きがちの子」には、次のような傾向があると言われています。

- ・気分が落ち込みやすい
- ・イライラする
- ・意欲が湧かない
- ・疲れやすい
- ・注意散漫
- ・集中力、記憶力が低下
- ・うっかりミスが増える

確かな学力の定着と向上、豊かな心の育成、加えて健康な体づくりは学校教育の大きな柱です。子供たちの健やかな成長のために「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする基本的生活習慣の確立にどうぞご協力ください。

ところで、6月は食育月間です。コーヒーやお茶などに含まれるカフェインには、ご存じのように眠気覚ましや疲労感の軽減、注意力・集中力向上、脂肪燃焼などの効果が挙げられています。しかしながら過剰摂取によって、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起こる場合があります。同様に消化器管の刺激により下痢や吐き気、嘔吐することもあるそうです。さらに子供、特に幼児が過剰に摂取すると、大人よりも興奮作用が強く出たり、脳の発達に悪影響を及ぼしたり

上限摂取量(100ml 中)	
4～6 歳	45 mg 未満
7～9 歳	62.5 mg 未満
10～12 歳	85 mg 未満

すると指摘されています。にも関わらず大手飲料メーカーによると、3～5歳の3人に1人はカフェイン入りの飲み物を日常的に摂取しているという調査もありました。日本では基準はありませんが、カナダでは1日当たりの摂取目安が左表のように定められています。参考になると思います。ちなみに身近な飲み物の100ml中のカフェイン量は

コーヒー60mg、紅茶30mg、煎茶・ほうじ茶20mgでコーラは10mg。エネルギードリンクは製品によって差はありますが32～300mg含まれています。余談ですが麦茶はゼロです。こうしたメリットやデメリットを踏まえ、適量を知り賢く摂取する習慣を付けさせたいものです。

「人」を「良」くすると書いて「食」。食は文化、食は命です。日々の食に感謝を忘れず、充実した生活がより豊かな人生を築いていきます。本校では食に関する知識を深めながら、望ましい食習慣を身に付けることができるよう、これからも学校給食を活用した食育を推進してまいります。