



令和8年9月1日
練馬区立光和小学校
校長 宮林 伸之

夏休み、みなさんは体調を崩すことなく元気に過ごすことができたでしょうか。

早寝・早起き・朝ごはんは、成長期の子どもにとって最も大切な『規則正しい生活リズム』を作ります。朝ごはんをしっかりと食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送るうえでとても大事です。



早寝・早起き・朝ごはんは**未来**につながる！

文部科学省での「早寝早起き朝ごはん」プロジェクトを推進する母体として「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。協議会が2021（令和3）年に発表した『早寝早起き朝ごはん』の効果に関する調査研究報告書』では、次のような興味深い結果が報告されています。

子どもの頃の規則正しい生活が『未来の土台』に！

- 子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済状況に関わらず、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



★毎日、規則正しい生活を心がけることは、私たち人間が本来もっている「睡眠欲」や「食欲」をしっかりと機能させていくうえでとても大切なことです。

子どもの頃の体験活動が資質・能力を育む！

- 子どもの頃の体験活動（自然体験、動植物との関わりや友だちとの遊び、地域活動、家族行事や家事の手伝いなど）が多いほど、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



★自然の恵みを感じながら食事を楽しんだり、自分で野菜を育ててみたり、ご家庭や地域でお手伝いをしたりするなど、生活の中でいろいろな経験をたくさんできるといいですね。

* 7月の給食で使用したおもな食材の産地

大豆（北海道）	米（青森）	麦（福井）	キャベツ（練馬）
にんにく（練馬）	枝豆（練馬）	とうもろこし（練馬）	ブルーベリー（練馬）
なす（東京）	玉ねぎ（練馬）	きゅうり（練馬）	小松菜（東京）
小玉すいか（茨城）	鮭（北海道）	干瓢（栃木）	かぼちゃ（茨城）

