

# 青郷小だより

令和3年 9月号  
高浜町立青郷小学校



メダリストを支えたのは



校舎内に、工事の音が毎日響いていた夏が終わり、秋を告げる蝉の鳴き声を合図に、子ども達の元気な声が校舎に戻ってきました。

先日、あるカウンセラーの先生から、こんなお話を聴きました。

「何より大切なのは『食事』と『睡眠』、これがしっかりととれば  
カウンセラーの学校での仕事は、ほとんど必要なくなります。」

その中でも、特に大切なのは「朝食」。朝食でしっかりとタンパク質をとることができると、タンパク質の中に含まれるアミノ酸が体内時計を調節し、ストレスを和らげ、目覚めのよい朝につながるということが科学的にも証明されているそうです。

さて、東京オリンピックが終わりましたが、2016年のリオデジャネイロオリンピックで、選手村近くに和軽食を提供する「Gロード ステーション」という日本の食堂が初めて作られました。

この食堂で提供されたメニューは「白ごはん」「炊き込みごはん」「<sup>うーめん</sup>温麺」「具だくさんの汁物」「納豆」の5品、決して豪華なものではありません。選手村の中の食堂で、世界各国の豪華な料理を無料で食べられることは有名です。しかし、日本の代表選手の多くは、毎日のように「Gロード ステーション」を訪れ、日本食堂は関係者が予想した以上に大盛況となりました。日本の選手達は、大切な本番を前にして、豪華なステーキなどではなく、いつも家庭で食べているものを食べ、「うまい!」「行ってきます!」と言って、リラックスして試合会場に向かったそうです。

栄養学的にも、このシンプルな和食メニューには、選手が必要とする最低限の栄養素が詰まっており、あるコーチは、「食事は体だけではなく、メンタル面にも大きな影響を与える大事なパーツである。日本選手のメダル獲得は間違いなく『Gロード ステーション』に支えられた。」と感謝したそうです。

今回の東京オリンピックでも、戦略的に栄養補給面が研究され、さらにメニューを工夫した「Gロード ステーション」が選手村近くに設置され、多くの日本代表選手の活躍をサポートしたそうです。

また、大リーグのエンジェルスで活躍している大谷翔平選手は、高校入学時は186cm、66kgだった体が、朝3杯、夜7杯の「どんぶりごはん」を毎日食べ続け、1年半後には、193cm、86kgの強い体をつくりあげたそうです。

「先生、子ども達の健やかな成長のために、そして学力も高めるために『朝食』の大切さを、保護者と一緒に見つめ直してみませんか。」

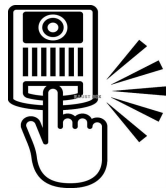
カウンセラーの先生に言われた言葉が、強く心に残っています。



## 校内体育大会について



延期していた校内体育大会を、9月18日(土)に実施する予定にしています。本年度も感染症予防対策および熱中症予防対策として、午前中の開催とし昼食はとらずにお子様と一緒に下校していただく予定です。また、現在校舎の改修工事をしておりますので、保護者の皆様には何かとご迷惑やご不便をおかけすることになりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。  
なお、大会の詳細につきましては、後日に文書でご案内いたします。



## 来校時の玄関について



校舎の改修工事に伴い、現在来校者の玄関を児童玄関に移動しております。つきましては、来校時には児童玄関横のインターフォンを押して職員を呼び出してください。

なお、10月には従来通り、職員玄関に戻す予定にしておりますので、よろしくをお願いいたします。



## 緊急下校時の引き渡しについて



下校時が荒天や雷雨等になった時には、お迎えをお願いする場合があります。その場合には、4月に実施した緊急時引き渡し訓練と同様の方法で引き渡しを行いますので、ご協力をお願いいたします。

なお、ご厚意でご近所等のお子様と一緒に連れて帰っていただく場合には、行き違い等を防ぐために、必ず、連れて帰るお子様の保護者の了解を得てくださいますようお願いいたします。

- ① 必ず「正門」より、お入りください。
- ② 職員室前で乗車したまま、お子様の「学年・名前」を伝えてください。
- ③ そのまま徐行して、車を体育館玄関前までお進めください。  
(体育館玄関前でお子様を引き渡しいたします。)
- ④ 必ず「東門」より、お帰りください。

※ 子ども達の学校生活の様子をブログでも紹介しています。  
ぜひ、ご覧ください。



〈 <http://seikyo.takahama-town.com/> 〉

〈QRコード〉