

《校長講話》 3 / 1 「早寝 早起き 朝ご飯」

朝ごはんの大切さ

きょうのお話

**朝ごはんを
しっかり
たべましょう。**

朝ごはん食べてきましたか？

- 1 ごはん、みそしる、おかず...
- 2 パン、牛にゅう、おかず...
- 3 パンだけ
- 4 ごはんだけ
- 5 なにも食べてこなかった

Mさんの家の朝ごはん

◇Mさんの朝ごはん

- ・ごはん
- ・みそ汁、天麩、しんじん、大のき、あくらあげ、とろろ、ゆき煮
- ・やましいたけのソテー、もやし、しんじん、さかしく、かつおのしょうゆのソテー
- ・わかろしのしらす、なすがのみそ汁、肉、しんじょうののり、たまご
- ・しんじょう、あまなつみかん

Mさんは...

**やさいがあまり好きでは
ありません。
だから...**

Mさんは、これだけしか食べて
いきませんでした。

Mさんが食べたのは？

※ しかも、
このやさい
いためは...

ぶたにくしか
食べませんでした。

Mさんが食べたものは？

- ・ごはん
- ・みそしる
みそ、だいこん、にんじん、えのき、あぶらあげ、とうふ
- ・なっとう、ぶたにく
- ・りんご、あまなつみかん (ソーダ)

朝ごはんを食べないと...？

- ・体温(たいおん)が上がらない
- ・脳(のう)のエネルギーが足りなくなる
- ・おなかがすく
- ・うんちがでない

↓

- ・あくびがでる
- ・集中力がなくなる
- ・だるい
- ・お腹がいなくなる

朝食を食べると生活リズムができてくる！

脳の研究者 東北大学 川島隆太教授

おにぎりだけで脳細胞
増えたら何分？
おなかを空っぽにするのは
危険ですよ！

からだは作れかえられている

- ・つめ...3か月
- ・ほね...3年
- ・血液...120日
- ・皮ふ...28日
- ・筋肉...2か月

**あなたは
あなたの
食べたもので
できている**

**早 ね
早 起 きの
朝 食 べ**

そして まっさか うんち
おわり

《校長講話》 3 / 1 6 「3学期終業式」

みんながね しゅうぎょう

3学期終業式

〒982-8501 仙台市青葉区
新町立倉岡小学校

**みんなで がんばった
3学期
そして 一年間**

登校日数 209日

運動会

音楽会

5 とよすしょうがっこう
がっこうもくひょう
豊洲小学校 学校目標

豊かな心を持ち
本気でとくむ子

6 **ふりかえって
みよう**
がっきゅうもくひょう
学級目標



8 **がんばるぞ!**
げんき
なかよく 元気な
いちねんせい
1年生 1ねんまつぐみ



10 **めざせ! すごい2年生**
—みんなで心をあわせよう—
2年松組



12 **やさしい 楽しい 明るく
元気な 3年松組**
・自分から進んで友達に あいさつ
をしよう
・友だちの話をよく聞こう
・みんなと仲良く協力しよう
・いじめ なし!



14 **4松のみんなと森山先生で
楽しい一年にしよう**
みんな笑顔
みんなで協力
みんな大事
4年松組



16 **5年松組**
**ベストを
つくろう!**
ひまわり



18 **なんでも「チャレンジ」
なんでも「団結」
なんでも「全力」**
6年松組



20 **みんなで団結して
絆を深めよう**
**元気 笑顔
やさしさ 爆発!**
6年竹組



22 **はりきって
がんばるぞ
さいごまで**
りんごぐみ



24 **じぶんのとくいなことを
いっぱい見つけよう**
・とんとん友だちつくろう
・うきうき楽しいクラス
ぶどうぐみ

25 **一年間元気に登校できました**
「おかげさまのきもち」をあらわそう
・おともだち、
学級や学年、豊洲小学校全員
・かぞくの人
・ちいさの人
・先生方
・お世話になった人全員
「ありがとう」をしっかりといいます。

26 **3/18からは 春休み**
はやね はやおき
あさごはん

27 **元気で楽しい春休みに!**
・交通安全に気をつけましょう。
・カゲをひかないようにしましょ
う。
・ケガに気をつけましょう。
・やってよいか、よく考えて行動
しましょう。

28 **明日は 卒業式**
**六年生に
かんしゃの気持ちと
おめでとうの気持ちを**
いっぱい、とどけましょう。

29 **新学期 元気に
あいましょう。**
おわり

※豊洲小学校ホームページ
でカラーでご覧になれます。