

キリッと キラッと！

発行責任者
西中学校PTA会長 高橋 敦志

今日からしっかり朝ごはん ～朝食のススメ～

前回の「キリッとキラッと！」で、学力向上の一環として早寝早起き朝ごはんの推奨について触れましたが、ではなぜ昼食や夕食ではなく朝食がクローズアップされているかご存じでしょうか？ 実は朝食には①体温を上げて眠っていた体を起きた状態にする働き ②体と頭にエネルギーを補給する働き ③体調を整える働き の3つの効果があるからです。

夜眠っている間も、脳は昼間に受け取った情報を整理するために起きている時と変わらないぐらいのエネルギーを使っています。ですから朝起きてすぐの脳はエネルギー不足の状態になっています。また朝食をとって午前中の早い時間帯に体温を上げることで、体に朝型のリズムをつけることができ、授業中の集中力が高まります。

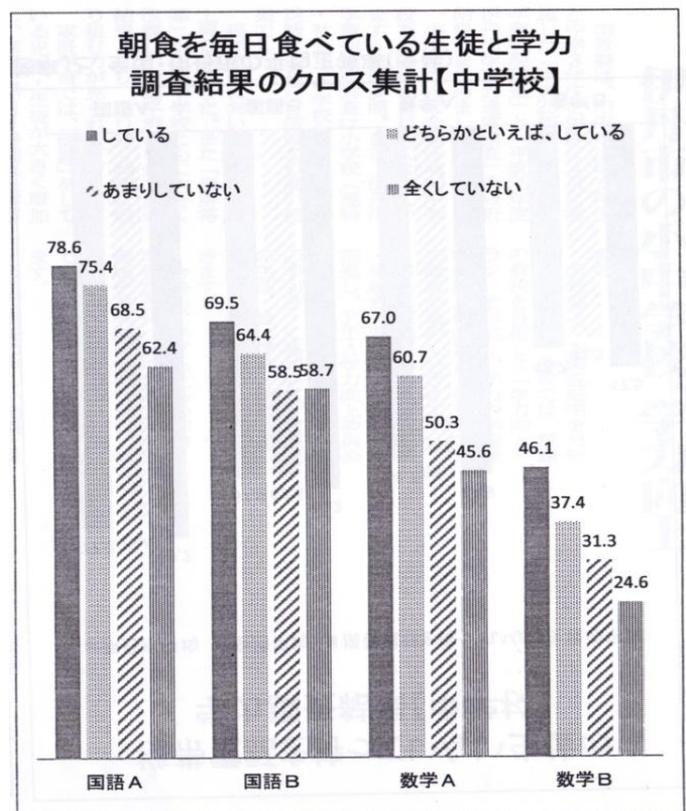


伊丹市でも昨年度、朝食の摂取と学力の間に相関関係があるかを調べるクロス集計をしています。結果は右図のとおり、朝食を食べている子ほど平均点が高いという結果が全教科ではっきりと表れています。

ちなみに頭を元気に働かせる栄養としては、ご飯やパンなどの炭水化物に含まれるブドウ糖、さらにブドウ糖を脳まで運ぶための鉄・タンパク質や、体内でエネルギーに変換するためのビタミンB1も必要です。つまりバランスのよい食事を心がけることが大切なのです。

中学生になると部活や塾通いで忙しかったり、親も共働きの家庭が増えたりして、家族そろって食事する時間がなかなか取れない場合もあると思いますが、

1日に1食ぐらいは子どもと向き合って楽しい食事タイムが取れるといいですね。



オープンスクール情報



今年度も高校のオープンスクールが始まりました。夏休みの間に行こうと考えておられる方も多いと思います。そこで近隣の主な私立高校のオープンスクール情報を紹介します。

<男子校・女子校>

学校名	実施日	備考
報徳学園	7/29(火)	選抜特進・特進コース説明会
	9/7(日)	オープンスクール
武庫川女子	8/21(木)	入試説明会
	9/21(日)	オープンスクール
園田学園	8/1(金)	学校説明 体験授業
	9/13(土)	コース別説明会
甲子園学院	7/29~8/1	
好文学園	8/20~22	体験会 校内見学
	9/20(土)	コース説明会
宣真	8/30(土)	当日参加可能

<共学校>

関西学院	7/19、8/25	クラブ見学は事前申込が必要
	9/6(土)	体験授業・クラブ見学は事前申込が必要
仁川学院	7/27(日)	申込多数の場合は午前・午後の2部制になります
	8/23(土)	申込多数の場合は午前・午後の2部制になります
雲雀丘学園	8/23(土)	オープンスクールは要予約 学校説明会は予約不要
	10/19(土)	オープンスクールは要予約 学校説明会は予約不要
神戸龍谷	7/27(日)	オープンスクール 予約不要
	10/4(土)	特進グローバルコース 要予約
三田松聖	8/1(金)	7/29までに申込が必要
	8/26(火)	8/23までに申込が必要
三田学園	10/18(土)	事前申込が必要
大商学園	9/28(日)	クラブ体験のみ
	10/12、26	オープンスクール
芦屋学園	7/26(土)	
大阪	8/30、9/21	予約不要
大阪学院大	8/31、10/25	要予約
須磨学園	11/8(土)	土曜のみ授業見学あり 予約不要
	11/9(日)	予約不要
箕面自由学園	7/26、8/23	中3生対象

学校により、体験授業など事前予約が必要な場合もありますので、詳しくは各自で学校に直接お問い合わせください。また公立高校のオープンスクール情報につきましては西中ホームページをご参照ください。1、2年生で公立高校オープンスクールに参加したい方は、一度担任の先生にご相談ください。