

10月

「早寝・早起き・朝ごはん」月間です！

栄養士 竹村 礼奈

大田区では今年度、6月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん」月間としています。「早寝・早起き」の生活習慣がつくと、朝ごはんをおいしく食べることができます。生活習慣は、毎日の習慣の積み重ねで身に付いていくものです。はじめはちょっと眠くても、朝早く起きることから始めてみましょう。

※朝ごはんのはたらき

- ①脳と体が目覚める。②うんちがでやすくなる。③脳のエネルギーになる。
- ④生活リズムがよくなる。⑤肥満防止になる。

△どんな朝ごはんを食べたらいいでしょう

朝ごはんを食べる習慣がない人は、バナナなどの果物、牛乳・野菜ジュースなどの飲み物だけでも、少し食べてから登校するようにしましょう。夕飯の残りなどを活用して、赤・黄色・緑の食べ物をバランスよく食べると、よりパーフェクトな朝ごはんになります。



4年生 ★水道キャラバン★

安全でおいしい水道水が蛇口までどのように届くのか、映像を見たり実際に水をきれいに処理したりして学びました。



わたしは、水道キャラバンを見て浄水場の高度浄水処理について知りました。高度浄水処理の仕組みを実験で説明してくれて、とても分かりやすかったです。にぎった水の色がうすくなったのが不思議でした。

2組

ぼくは、水道キャラバンの説明がとてもわかりやすく、楽しかったです。なぜなら、いろいろなし設の大事なところを、一つ一つていねいに教えてくれたからです。実験もとてもわかりやすかったです。

2組

キャラバン隊の方が来てくれてうれしかったです。水をきれいにする実験がすごく楽しかったです。説明をしてくれたおかげで、たくさんメモがとれて水について分かるようになりました。

4組

水道のことをくわしく説明してくれてうれしかったです。わたしは最後の水の実験がとっても楽しかったし、おもしろかったです。そして、水てきくんを探すのも楽しかったです。

4組

水道のはじまりは江戸時代で、水道を作ったのが玉川兄弟だということを初めて知りました。わたしが一番おどろいたことは、8時間もかけて、おいしく安全な水を作っているということです。

1組

ぼくは、水道キャラバンで学習をして、水をもっと大切にしようと思いました。実験でよごれが下にたまっていくのを見て、水はいろいろなところできれいにされているということを知りました。

1組

わたしはこの学習で色々なことを知ることができました。水道局の人は8時間かけて水を送り、24時間も働いているのがわかりました。わたしはこれからも、もっと水を大切にしていきたいです。

3組

ぼくは、ろ過実験が印象に残りました。ろ過で水をきれいにするといっても、イメージがつかなかったけれど、実験でよくわかりました。一日中検査をしている水を、むだにしないで大切に使います。

3組

