

教育委員会

コラム Vol.23

教育長室の窓から

とても大切な朝ごはん…



脳科学者で多数の著書を出されている東北大学教授の川島隆太さんをご存じの方も多いかと思います。その中著書「元気な脳が君たちの未来をひらく」という本の一節に次のような記述があります。

「脳をきちんと働かせるには、ブドウ糖というエネルギー源が必要です」「お米のご飯を食べないと、エネルギーがたりなくて、心も体も弱ってしまいます」「朝食を毎日きちんと食べないと脳の働きが落ちて、学校の成績が下がってしまうことがあります」「子どものときに、毎日朝食を食べていなかったら、大人になってからも、自分の夢をかなえることがむずかしくなりそうです」

また、「朝ごはんとおかずの関係」「睡眠と脳の働き」「脳を元気にする方法」などについても記されています。

ところで、「朝食で体内時計を合わせましょう」という話を聞いたことがあります。人間の体内時計は、1日25時間の周期を持っており、24時間周期の地球のリズムと1時間の誤差があるそうです。その体内時計のリズムをリセットする時間合わせのためのスイッチが「太陽の光」と「朝食」だそうで、朝食には、「体のリズムを整える」「体温を上げる」「脳にエネルギーを補給する」役目があり、脳と体の目覚まし時計と言われています。

子どもたちも学校生活、家庭生活のリズムが整い始めたこの時期だからこそ、朝食や食生活などについて考えてみるのも良いかと思えます。

私ごとで恐縮ですが、朝食を食べないことでおこる「肥満、生活習慣病のリスクの増大」「排便のリズムの乱れ」が近頃気になっています。私の反省もこめ、私たち大人にとっても朝食は大切なものです。

教育長の

ちょっといい話

**「農業は みんなの大切な命を育み
みんなの暮らしやすい環境を守る 大切な仕事です」(小学生用)**

「これからの日本 未来の礎は農業にあります」(中学生用)

これは、毎年「鹿児島県農業教育振興会」から、県内の小中学生に贈られているパンフレット（資料）の見出しです。

小学生用のパンフレットでは、「私たちがふだん食べているものは、国内で多く作っているもの、外国からの輸入が多いもの、品目によってさまざまです。」「鹿児島県産の農畜産物は、全国でもすごい。1位（豚、茶、肉用牛、さつまいも）2位（さとうきび、そらまめ、かぼちゃ）3位（ばれいしょ、マンゴー、びわ）」恥ずかしながら、私も専門教科が社会科の教員として、あらためて国内の農畜産物の生産量について認識させられました。また、中学生用のパンフレットでは、県内の農業・農業関連高等学校の紹介など、キャリア教育にかかわる内容が取り上げられ、幅広い活用ができる資料になっています。

一般的に、このようなパンフレットは郵送されてきますが、このパンフレットに関しては、鹿児島県農業教育振興会の役員の方々が、町教育委員会や町内の小中義務教育学校に届けるために訪問していただいています。感謝するばかりです。

関心のある方は、ぜひ手にとって見ていただければ幸いです。

