①新入生を代表して、黄色い帽子を受け取りました（鶴田小学校）。
②手あそびで入園式を祝いました（はやせ保育園）。
③真っすぐな瞳が印象的な新入生（梅沢小学校）
④新入生たちは初めての校歌を歌いました（鶴田中学校）。
⑤年長の園児からお祝いの言葉が述べられました（鶴田中央保育所）。

春の暖かな日ざしに包まれた4月、管内の保育所（園）、小中学校では入学式が執り行われ、新入生の皆さんが新たな学校生活をスタートさせました。

54人が入学した鶴田小学校（森山和康校長）では上級生や先生、保護者から、たくさんの拍手で迎えられ、新入生たちが会場に入場。子どもたちは、緊張して顔をこわばらせている子、入学する喜びで笑顔の子などさまざまな表情を見せていました。初めて座る小学校のイスに腰掛けた新入生たちは、「今日は皆さんが一年生として小学校へ入学した記念すべき日ですね」と話す森山校長のお話に聞き入っていました。

また、はやせ保育園で行われた入園式では、子どもたちが「明るく元気な子どもになるように頑張ることを約束します」と誓いの言葉を述べたあと、新しい仲間を歓迎して『きょうからおともだち』を大きな声で歌っていました。

子どもたちはこれから5年、10年、その先へと成長していきます。今よりも大きくなった時、彼らがふるさとを愛し、町の将来の担い手となり、町を支えてくれるように、子どもたちが元気で健康に育つことができる環境づくりが求められています。

子どもたちが健やかに育つために

次世代を担う子どもたちが、心身ともに健やかに育つことができるように、町では、「朝ごはん運動」に取り組み、子どもの頃からバランスのとれた食事、十分な睡眠など、より良い生活習慣が定着するための支援を行っています。

朝ごはん運動

町では、「早寝 早起き 朝ごはん」をスローガンに、朝ごはん運動を通して、生活リズムと食育に力を入れています。

その目的は、すべての町民が健康で長生きができることや子どもの学力向上にも広がっています。

生活リズム

子どもにとって早寝早起きが大切な理由は、心と体が健やかに育つために必要なホルモンが大量に分泌されるためです。

☆朝６時までに起きてしっかり朝日を浴びることでセロトニンが分泌されます。

セロトニン→心を穏やかに保ち、睡眠中に脳内の情報を整理整頓し、集中力を高めます。

☆部屋を暗くして、夜８時台に寝ることで成長ホルモンやメラトニンが分泌されます。

成長ホルモン→体や脳の成長を促し、傷ついた細胞を修復します。また、筋肉や骨の量を増やしたり、肥満の予防にもなります。

メラトニン→眠気をもたらし熟睡を促します。また、抗酸化作用、抗がん作用を併せ持ち、心と体と知識が対応できる年齢になるまで第二次性徴を抑える効果があります。

食育

豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が大切です。食育とは、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことです。

３つのポイント

☆朝ごはんは毎日しっかり食べる

体が成長する子どもにとって、朝ごはんを食べることはとても大切です。１日のエネルギー補給や肥満予防のためにも朝ごはんを毎日食べる習慣が必要です。

☆食事の基本は主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べる

子どもを健やかに育てる食事の基本は和食が最適と言われます。和食は主食＋主菜＋副菜をそろえる食事です。特に野菜、魚、納豆や豆腐などの大豆製品には、体に必要な栄養素が入っていますので、毎日食べることをおすすめします。

☆家族みんなでごはんを食べる

家族みんなでごはんを食べることで、子どもたちに毎日朝ごはんを食べる習慣が身につくだけでなく、あいさつや食事のマナーを知ることができます。