

令和5年11月21日



琴中だより

(第27号)

倉敷市立琴浦中学校

健闘！ 岡山県中学校駅伝大会 5位入賞！！

11月16日（木）に岡山県の駅伝大会がありました。インフルエンザの流行による学級閉鎖を余儀なくされ、3年生は進路懇談、2年生はチャレンジワーク最終日と重なり、調整に苦慮したことと思いますが、それでも5位入賞という立派な成績を収めました。それぞれに設定した目標タイム以上の頑張りをみせてくれました。お疲れ様でした。

駅伝出場選手の活躍の様子

「みなさん、朝ごはん食べてますか？」

朝ごはんは“質の良い睡眠”につながる!?

先日の研修会でのこと。

「朝食を食べる効果ってなんですか？」という質問に対して、「良質な睡眠のため」という意外な答えが、栄養士の先生から返ってきました。その日の朝のごはんのことが、その夜に関係するということにびっくりしました。良い睡眠のためには「タンパク質」を摂ることが大切で、朝食の段階から意識する必要があるのだそうです。ただ、たんぱく質の過剰な摂取（プロテインをガンガン飲む！なんてこと）は、肝臓と腎臓に大きな負担をかけてしまうそうで、「何事もバランスが大切」だそうです。「ギリギリまで寝ていたのに、朝ご飯を食べずに登校・・・」というのは、ますますギリギリまで寝てしまわなければならないような、質の悪い睡眠になってしまうようです。ご用心を。