

山 紫 海 碧

東 村 立 有 銘 幼 小 中 学 校

幼 児 2 名 児 童 30 名 生 徒 11 名

♪ 山 紫 に 海 碧 く ♪

発 行 校 長 ・ 園 長 古 謝 治



オオシマセミ



クロイワツクツク

季節は秋。テレビのニュースでは、南北に長い日本列島各地の初秋の風景が映し出され美しい。しかし、亜熱帯海洋性気候で温かい黒潮の海に囲まれた沖縄では、四季の移り変わりをを見つけるのが難しい。校舎の南・北・西を山に囲まれた有銘校。校舎すぐ裏手のカニマン御嶽の森からは、「キーンキーンキーン」とも「カーンカーンカーン」とも「チェンスチェンスチェンス」とも聞こえる金属音が耳に入ってくる。この時期、本島南部や本土から初めて山原を訪れた人々は口々に「これ何の鳴き声？」と不思議がる。正体はオオシマセミ。日本産のツクツクボウシ属のセミの中では大型のセミであるが、初夏の山を賑わせたクマゼミと比較するとずいぶん小さなセミである。オオシマセミの鳴き声に負けずに「ジーワジーワジーワ」と聞こえてくるのがクロイワツクツク。同じくツクツクボウシ属のセミである。両方とも鳴き声のピークは9月中旬から10月下旬までだが、11月下旬頃まで聞くことができる。色彩的には沖縄の秋を見つけるのは難しいが、この鳴き声を聞くと「あ〜秋だなあ。」と感じてしまう。

*オオシマセミとクロイワツクツクの写真は「沖縄昆虫野外観察図鑑：東清二」より引用

朝ご飯で目覚ましスイッチオン

秋と言えばもう一つ大切なのが食欲の秋。とは言え、特に朝ご飯となると忙しい毎日の朝。朝食を食べるくらいならもう少し寝ていたい。そんな気持ち、よくわかります。

でも、朝ご飯は胃袋を満たすためだけではありません。もっと大切な役割があるんです。

私自身も初めて知ったのですが、朝ご飯には3つの目覚ましがあるそうです。

(その1) 頭の目覚ましスイッチ

脳の栄養源となるもので、パンやご飯、めん類などの炭水化物

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態…。朝にしっかりとごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し集中力や記憶力も低下してしまいます。

(その2) 体の目覚ましスイッチ

体の栄養源となるもので、卵や肉、魚などのタンパク質

(その3) おなかの目覚ましスイッチ

腸を元気に働かせるための栄養源で、野菜や海藻、果物、水分など。

この3つのスイッチをオンさせるためには食事のバランスが大切！おなかの目覚ましは、2〜3種類くらいあるといいそうですよ。



先生方による読み聞かせがありました！

読書月間真っ最中の10月17日（月）の朝の時間に、先生方による読み聞かせがありました。幼稚園生から中学生までが6つの班に分かれて、静か～に聞き入っていました。日常的に幼小中の連携が行われています。



読み手： 松本美幸先生＆一平さん＆優楓さん
本： あのやまこえてどこいくの



読み手： 新里よしみ先生
本： おおかみのはつこい



読み手： 佐藤珠美先生
本： どろぼうがっこう



読み手： 比嘉涼太先生
本： おかあちゃんがつくったる



読み手： 新城亜矢子先生
本： やまんばあさんの大運動会



読み手： 與那嶺友美先生
本： へんしんクイズ す～べりだい