



とうざん ゆう

東山の雄

一関市立千厩中学校
学校だより 第9号
令和5年6月9日
文責：菊池

朝食をしっかり食べると、成績が上がるんだって！

6月6日(火)の4校時に栄養教諭の伊藤瑠梨先生をお迎えして、「朝食の大切さを学び、中学生にとって望ましい生活リズムの形成と定着を図る。」ことをねらいとして、1学年の食育の授業を行いました。

その中で、学力と朝食の関係について、朝食を摂らない生徒より、朝食を毎日摂る生徒の方が、国語・数学の得点の平均が10点以上良いという調査結果があることを紹介してくださいました。さらに、朝食の内容が主食+主菜+副菜をバランスよくとっている生徒が、偏った生徒よりも得点の平均が高いのだそうです。

さっそく、心がけてみたいものです。保護者の皆様もご協力お願いいたします。

【朝食の役割】

- ①体温を上げて、体を活動できる状態にする。←主菜
- ②便秘を予防して、体調を整える。←副菜
- ③脳を動かすエネルギーとなり、学習に集中できる。←主食



＜最後に瑠梨先生から＞

今日の話は、ただ知識として持っているだけでは何も変わりません。ぜひ、自分自身の生活を振り返り、朝ごはんをステップアップするために、今の自分にできることを見つけてください。そして、見つけたことを実践してください。

食事と努力は裏切りません。誰のためでもなく、自分のために、力を出し切って、さらに伸ばすために、朝ごはんから良い1日をスタートさせましょう。

《ふれあい給食の振り返り》①今日の夜から明日の朝までの間に取り組むこと

②①で決めたことは継続できそうですか？やってみて考えたこと。

①「バランスよく食欲がなくても食べる」

②いつもあまり朝ごはんを食べなかったけど、今日は朝ご飯を食べてみて、いつもより頭が回り、眠さもないので、これからは朝早くに起きて、朝ご飯を食べようと思いました。(1A男子)

①「朝、主菜を食べる」

②少し、いつもより眠気が治まったし、おなかもお昼までもつようになった。継続できそう。(1A女子)

①「バランスよく食べる、しっかり食べる」

②今までは、少ししか朝ご飯を食べていなかったけど、朝しっかり食べると調子がよかったです。これからも朝ご飯をしっかり食べることを継続していきたいです。(1B男子)

①「必ず朝食を食べる」

②継続できそうです。やってみて、必ず朝食を食べることで「今日もがんばるぞ」という気持ちが出てきて、元気が出るし、しっかり食べてようと思いました。これからも続けたいです。(1B女子)

①「ごはんの手伝いをする」

②ふだんもたまにご飯の手伝いをしていたが、やってみると面白くなったので、これからも継続できそうです。(1C男子)

①「早寝・早起きして朝ご飯を食べる時間をつくる」

②私は今日の朝は、昨日習った通りのような朝ごはんでした。体も温かくなってくるし、元気も出てきました。あと、早寝・早起きができて朝ごはんだってゆっくりかんで食べることができるので、継続していきたいです。(1C女子)

よりよい人生を送るための知識を得ました

6月2日（金）の5・6校時に、3学年を対象に「思春期講演会」を開催しました。講師にはマタニティ相談室くろさわの開業助産師 黒澤真澄（ますみ）先生をお迎えしました。黒澤先生は、岩手県助産師会副会長であり、思春期相談士の資格もお持ちで、一関地区のみならず、全県的に活躍されている先生です。また、昨年5月には、長年にわたり地域に根差した母子保健業務に取り組んでいるとして、優良助産師の厚生労働大臣表彰を受けられています。

講演では、「思春期とは何か?」「男女のからだのしくみと違い」「生命の誕生」「ストロークとディスカウント」等についてお話いただきました。以下、概要をお伝えします。

【思春期とは何か?】			
<ul style="list-style-type: none"> ・思春期は、大人になるための準備期間で、およそ10歳～18歳がその時期となる。 ・思春期の心の特徴＝「自我の目覚め⇒親や周囲への反抗」「揺れ動く心⇒親からの自立の準備期間」「愛と性にひかれる⇒性に対する興味・関心の高まり」 			
【男女の体の違い】			
・体の成長には個人差があるので、人と比べて焦ったりしないこと。			
【生命の誕生】			
<ul style="list-style-type: none"> ・誕生日は、赤ちゃん自身が選んでいるのだ。 (自分で決めて、自分で覚悟して、生きるために、生まれてくる) ・ものすごい確率で生まれてきたあなたの命です。 ・皆さんの名前は親が愛情を込め、幸せを願い贈った一番最初のプレゼントです。名前には意味があります。 			
【ストローク○、ディスカウント×】			
・ストロークとは、自分または相手の存在や価値を認める働きかけ。		・ディスカウントとは、自分または相手の存在や価値を軽視したり、無視する働きかけ。	
<肉体的ストローク (例)>	<精神的ストローク (例)>	<肉体的ディスカウント (例)>	<精神的ディスカウント (例)>
○肌の触れ合い	○ほめる・励ます・うなづく	○殴る・蹴る	○いやみ・にらむ・けなす
○なでる・さする・抱く	○微笑む・挨拶・評価・敬う	○つねる・突き飛ばす	○仲間外れ
○キス・頬ずり・握手	○相手の話を聞く	○おさえる・ひっかく	○うそを言う・陰口
○マッサージ・髪をとく	○任せる・仲間に入れる・愛情	○自殺・殺人	○無視・無関心



【大会結果】

○U-15 県リーグ2部B（サッカー部） 通算4勝1敗
千厩中 5-0 vs エスペランサ玉山