

# 三年学年だより

No. 7

10月号

令和6年9月発行

305HR

## 食と健康について

9月も終わりに近づいている。感動の渦を巻き起こした運動会も終わり、秋の風を感じながら、受験のシーズンを迎えるのかと思いきや、まだまだ全国各地で猛暑日を記録している。さらに、季節外れとも言える感染症の流行にも驚きを隠せない。心身ともに健康的に過ごすことは、当たり前のことだが、意識的に努力しないと難しいものだと感じている。

その中でも、今回は、特に「食」について考えたいと思う。先日、子どもの参観日で小学校を訪れた。日本の歴史上の人物を2人挙げ、それぞれどんな食事をしていて、どんな活躍をし、何歳まで生きたかなどを学び、自分の食と健康について考えるという、興味深い授業だった。小学生の目標として、「好き嫌いをなくす」「バランス良く食べる」「朝食をちゃんととる」のようなキラキラした内容が挙がる。高校生のみなさんも、こんな風に、日々当たり前と思われることを大切にしながら、ここまで成長してきたのだろうなどと考える機会になった。

まさに受験のスタートを切ったみなさんに、考えてほしいことがある。今、みなさんは、志望校合格に向けて着々と準備をしている。小論文対策も、志望理由書や活動報告書作成も、面接練習も、学力試験対策も、計画的に一生懸命に取り組んでいる。家族も教員もその思いを受け、奮起する。そうすると、どんな人にもエネルギーが必要になる。「頑張れ！ 全集中！ 努力だ！」と熱い声援もいただく。さらに奮起する。さらにエネルギーを必要とする。では、体の中で何を燃焼させるのか？ やる気？ いや、食べた物、すなわち、毎日の「食」だ！ そこにすべての源があることを、もう一度見直してほしい。

クラスの生徒と清掃中、話をしていた時、驚きと感動を覚えたことがあった。(この話を公表することは、本人の了承を得ている。)  
「ご飯(夕食)は、できるだけ家族と食べるようにしていて、そこでいろいろな会話をします。週に何回か、自分が夕食を作る日が決まっています、この間は、『天津飯』を作った。クック・〇〇〇にお世話になってますけどね……。」みなさんはどうだろうか。食と健康について考えることは、生活の改善だけでなく、受験やその先のために必要なことに気付かされるのではないだろうか。どうかどうか、しっかりと食べて、元気に闘いに挑み、勝利を掴んでくれることを心から願っている。

(305HR担任)

## 食と学力について

みなさん、食事は好き嫌いなく栄養のバランスも考えてしっかりとれているでしょうか。特に朝食はとても大事です。睡眠時間の不足と朝食の欠食が学校生活に悪影響を与えていると考えられています。文科省の調査結果によると、朝食を毎日食べる集団は、時々あるいは毎日食べない集団よりも、学力・体力の点数が高いことが判明しています。朝食をしっかりと食べることは、体内時計を整え、睡眠の質をよくするとも言われています。朝食は一日を通して健康に過ごすためにも、大事な食事なのです。

朝から眠たそうにしている人もいますが、勉強も朝型にして、朝食をしっかりと食べて学校に来てください。ここからの追い込みで結果を出していくためにも、食事をしっかりとって、最後まで粘り強く闘いましょう。

(305HR副担)