

令和5年度

# 開拓精神

No.12



## 決意新たに、3学期スタート

気候的には温かなお正月でしたが、元日より能登半島では震度7を記録する大きな地震があり、多くの方の安否が今もなお心配される大災害の幕開けとなってしまいました。犠牲となってしまった方々のご冥福を心よりお祈りいたします。

本日より、3学期が始まりますが、2学期は47日間です。1年間のまとめと、そして次年度への準備となる大切な学期となります。特に3年生は自分の進路に向け頑張らなければなりません。短い学期ではありますが、目標を持って充実した日々を送りましょう。

### 3学期始業式 校長講話

**新**年あけましておめでとうございます。新しい年を迎えました。

新年初日に地震がありました。諏訪地域では大きな被害がでなかったのは幸いでしたが、震源の石川県能登地区では、甚大な被害が出るとともに、帰省していた中学生を含め多くの方がお亡くなりになりました。最初に全校で黙祷し、ご冥福をお祈りしたいと思います。

目を閉じてください。「黙祷」（約1分）「目をあけてください」

今、KKさん、YUさん、MYさんの学年代表者3名が、力強く抱負と決意を発表してくれました。

さて、今日から終業式までの47日を4月からスタートした1年の「締めくくり」と考えれば、今日は最終3学期のスタートとなります。

でも、これから4月に進級して新たにスタートする「新年度の大切な準備期間」と考えれば、先輩となる1年生にとっては「2年生0学期のスタート」、修学旅行や部活動の最後の大会に臨む2年生にとっては「3年生0学期のスタートとなる学期」と言えるでしょう。

どちらにしても、重要な47日間になります。

特に3年生にとっては、義務教育9年間のしめくくりの47日間です。進路目標の実現に向け、不安やプレッシャーが大きくなると思います。でも、次の新しいステージへの助走期間です。目の前の「今」を大切に、今できることを着実に粘り強くやって、学年の仲間とともに、次のステージへの扉を開いてほしいと思います。

今日は、5年ほど前に読んだ本の話をしてします。

次のような銀行があると考えてみましょう。その銀行は毎朝、あなたの口座に86,400円のお金を入れてくれます。こんな銀行があったらうれしいですね。しかし、そのまま使わないでいると、その日のうちに消されてしまいます。

さて、あなたならどうしますか？30秒ほど時間をとるので、近くの人と話をしてみましょう！

多くの方が、86,400円のお金全額を毎日口座から引き出そうとします。

私もそうします。与えられた86,400円を自由に使えるのですから。

実は、私たちは、一人ひとり、同じような銀行を持っています。

なんだかわかりますか？それは、「時間」です。

毎朝、あなたに86,400秒という時間が与えられます。あなたがうまく使い切らなかった時間は、毎晩消されてしまいます。残念ながら、貯めていくことはできません。

私たちは、今日与えられた時間の中から今を生きないといけません。時計の針は、常に進んでいます。

昨日は、もう過ぎ去ってしまいました。明日という未来は、あるのか、来るのかすらわかりません。

今日は、与えられるものです。英語では「今」をプレゼント(Present)と言います。

だから、与えられた今を、今日を大切にしたいですね。

3学期の登校日数は、わずか47日です。目標をしっかりともち、毎日やることを具体化し、あきらめずに努力を続けましょう。

ぜひとも、今より成長した自分を実感して、1,2年生は進級を、3年生は卒業してくれることを願っています。

何かと気ぜわしい時期ですが、インフルエンザや新型コロナの感染拡大防止に努めながら、お互い元気に生活しましょう。

# 朝ごはんは、子どもの未来への贈り物

令和4年度「長野県児童生徒の食に関する実態調査」結果から、子どもの朝ごはんについて考えてみましょう。朝ごはんは、すこやかな未来につながる大切な食事です。

※ 調査時期 令和4年6～7月 調査対象者(長野県) 小学校5年生 回答数 15,605名 (回答率 91.3%)  
 中学校2年生 回答数 14,687名 (回答率 85.0%)

## 食べなきゃもったいない! 朝ごはん効果でいきいき活動!

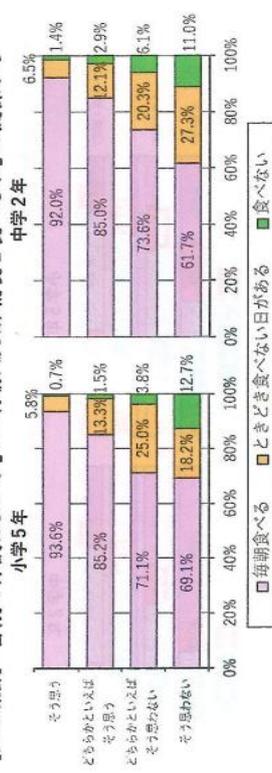
学校がある日に、朝食を食べますか?



○学校がある日に朝食を「毎日食べる」小学生は90.4%、中学生は87.2%です。  
 ○朝食を食べなかった理由として「時間がない」や「おなかがいらない」と回答した小中学生が多かったです。

## 体調がよいこと、毎日朝食を食べることは関連があります

【クロス集計】「普段の体調はよいか」×「(学校がある日)朝食を食べるか」の関係から



## 朝ごはんを食べると、こんな良い点があります!

- ①寝ている間に下がった体温を上昇させる  
消化器官が動くことで体温が上昇し、脳をはじめ体が活動を行うための準備を整えます。
- ②エネルギーを補給する  
私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。午前中に使うエネルギーが補充できます。
- ③便秘を予防する  
胃に食べ物が入ると、大腸が動き排便を促します。朝食をとることで、排便リズムがみつづられます。
- ④日中の体温を維持する  
朝食をとることにより、体温が上昇した状態をお昼まで維持することができます。午前中の活動を、充実して行えます。
- ⑤夜の睡眠の質を高める  
朝食からトリプトファン(たんぱく質を構成する必須アミノ酸の一つ)を十分に摂取できると、脳内で感情を安定させる物質が作られ、日中は穏やかにすごすことができます。また、眠りを促す物質も作られ、夜は睡眠の質がよくなります。「その日の夜の眠りは朝に決まる」ともいえます。



生徒の健康に関すること、スクールソーシャルワーカー (SSW)、スクールカウンセラー (SC) への相談等ご希望がありましたら、お気軽に学校までご連絡をお願いします。また、「育ちあいちの」(市役所 6 階こども課内)へ相談は随時行えます。ぜひ、ご利用ください。(Tel: 72-2101内線615)

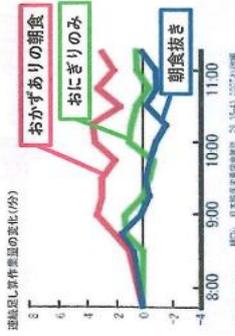
茅野市立長峰中学校  
 担当 藤澤 幹彦(教頭)  
 住所 〒391-0013  
 茅野市宮川 11288  
 電話 72-4108 FAX 72-4109

## 朝ごはんのおかずが、脳活動を活発に! 集中カアアップ!

「朝食と脳活動の関係」についての研究から

右のグラフは、朝食の内容を変えてテストし、脳の働き方に違いがあるか調べた実験です。

- 主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べた時、午前中に成績が良くなる。【おかずありの朝食】
- 朝ごはんを抜いた時、成績は全上がらない。それぞれのころか10時を過ぎると下がる。【朝食抜き】
- 主食しか食べなかった時、脳は全く働いていない。食べない時と一緒に下がった。【おにぎりのみ】

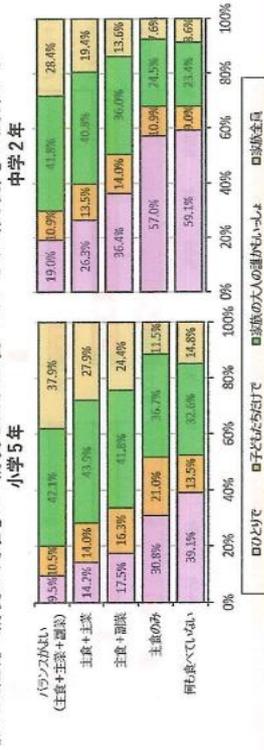


「おかずも一緒に食べることで脳がしっかり働きます!」

脳や体のエネルギー源になるのは、糖質、脂質、たんぱく質の「3大栄養素」です。また、これらをエネルギーに変換するときには必要な調整役が、野菜や果物などに多く含まれる「ビタミン」や、牛乳や乳製品、豆類、貝類、海藻などに多く含まれる「ミネラル」です。

## 家族や大人と一緒に食べている人ほど、朝食のバランスがよいです

【クロス集計】「朝食の内容」×「朝食をだれと食べているか(共食)」の関係から



## 朝の「具だくさんみそ汁」で栄養バランスアップ!

- ①季節の野菜や、カットわかめなどをプラス!  
忙しい時はカット野菜や冷凍野菜の活用も。
- ②たんぱこ・牛乳・豆乳、さば缶などをに入れて、たんぱく質をプラス!
- ③だしをとる時間を短縮し、元気に1日をスタートさせましょう。

こちらで、具だくさんみそ汁のレシピが用いられます。(松本市ホームページ)

