



# 学びの庭

## 学校教育目標

自ら学ぶ生徒 人を尊ぶ生徒 自ら鍛える生徒

## 食事を味方にして勝負しよう（学力向上等）

（略）さて、ここからの話に疑問を持ちながら聞き、配布したプリントにいくつでもかまいませんので、質問を書いてください。最後に担任の先生に提出してください。

来月は、1年間で一番短い月ですが、大部分の3年生にとっては進路決定となる公立高校の受検を迎えます。2年生は最高学年となるための、1年生は先輩となるための重要な準備期間となります。つまり、来月から、皆さん一人一人が、進学・進級等に向かって本格的な勝負に挑むことになるのです。

先週の給食委員会による生徒朝会では、栄養教諭の田口先生から給食の歴史や給食の大切さについて教えていただきました。私だけでなく多くの皆さんが、改めて栄養バランスのよい給食のありがたさを感じたと思います。私たちの体は、自分の食べたもので作られています。

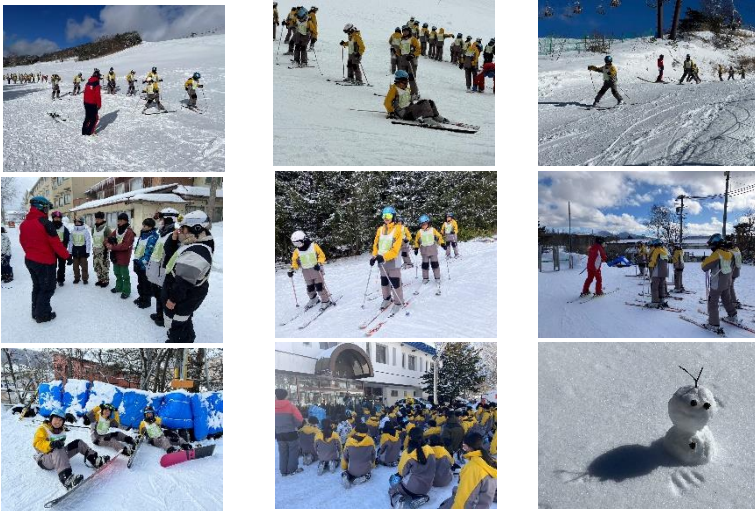
そこで、生徒の皆さんが、勝負の日にベストコンディションになる、勝負できる体が作れるような食事はないか、疑問を持ったので、「勝負食」（講談社+α新書 石川三知著）という本を読みました。この本の内容は、トップアスリートに学ぶ本番に強い賢い食べ方についてです。一つ一つの食べ物における体の働きについてもわかりやすく記載されています。トップアスリートに対してだけでなく、生徒の皆さんにとっても役に立つ情報がありましたので、5点紹介します。①部活でも受験でも午前中から勝負しなければならない場合は、朝食が大事になる。体力も頭の回転も午前中いっぱい持続させるために、まずはしっかり食べる。炭水化物を摂取するだけでなく、エネルギーを持続するために、タンパク質やもたれない程度の脂質を加えると、さらに効果的である。②「集中力というのは、脳が働くということである。脳には筋肉がないのでエネルギーを蓄えることができない。脳のエネルギーの供給源は血液中の糖である。集中力を維持するには、まず、血糖値が下がらないように、エネルギー源である炭水化物を摂取することが必要である。③魚に含まれる油は、血液をサラサラにする効果が注目されている。この成分は、多価不飽和脂肪酸といわれる栄養素で、脳の細胞を強化し、働きを活発にしてくれる。特に、サバやイワシといった青魚は、多価不飽和脂肪酸が多く含まれているため、受験生には、「サバの味噌煮」がおすすめである。④日本人は昔からカツオをよく食べてデオキシリボ酸（神経伝達を円滑にする働き）を多く摂取しているから、反応速度が速く計算能力に優れている。⑤サケはビタミンが豊富で、カルシウムの吸収を促進し、骨や歯の強化に働くビタミンDや疲労回復を促すビタミンB群を含む。さらに、血液の流れをサラサラに保ち、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病の予防効果がある。以上5点を今後の食生活の参考にしてください。

ここで、私から2点、お願いがあります。1点目は、「食事を味方にして、いつでも勝負できる体を作ってください。」ということです。残念ながら、食べた翌日に即効果が得られるような特効薬的な食べ物はどこにもありません。数週間後、数ヶ月後の勝負になる日に備えて、日頃の給食や家の食事から食物に含まれている栄養分を考えながら食べて、体のエネルギーとなる栄養を十分に取り入れてください。2点目は、「食事を作ってくれている方や食材を作っている方に感謝してください。」ということです。特に、家の人は、仕事や家事に忙しい中、皆さんの成長を考え、毎日の食事を作ってくれていると思います。勝負できる体を作る食事については家の人の協力は欠かせません。ぜひ、皆さんから家の人へ感謝の気持ちを伝えてください。

乾燥した空気で厳しい寒さも続き、体調を崩しやすい時期です。健康状態を保つためにも、栄養バランスのとれた食事は必要不可欠です。この全校朝会を機に、改めて口に入れる食べ物が自分の体を作っていることを意識しながら食事をして、相手との勝負だけでなく、自分との勝負等どんな勝負にも自信を持って挑戦できる体や学力向上の土台となる体を作ってください。（全校朝会の校長講話より一部省略）

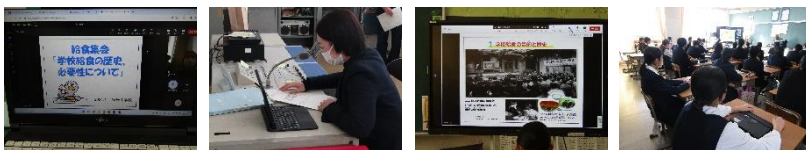
## スキー・スノーボード教室

1月25日(木)、26日(金)に長野県上田市の菅高原にて、第2学年スキー・スノーボード教室が実施されました。スローガン「赤ジャージの団結力を!!~銀世界の上であふれる笑顔と思いを積もらせて~」のもと、生徒達は初日、2日目ともにスキー・スノーボードのレッスンに一生懸命取り組みました。「初めての宿泊にき緊張した」「すごく楽しかった」「また、滑りたい」という生徒の声が聞こえてきました。実行委員長中心に、2学年全員で団結し、あふれた笑顔でスキー・スノーボード教室を終えることができました。「最初は戸惑い、ミスもありましたが、時間が立つにつれ学年全体が成長しました。5月の修学旅行にこの経験を活かします。(実行委員長談)」



## 給食朝会 (リモート実施)

給食委員会主催の給食朝会がリモートで行われました。栄養教諭の田口智理先生より給食の歴史と給食の必然性について御講義頂きました。食(給食)への感謝とそこに携わる方への感謝を忘れずにしましょう。毎朝朝食をしっかりとることで健康維持と学力向上を目指しましょう。



## 第3回3校合同花いっぱい運動

寄居中学校区(寄居中・桜沢小・寄居城北高校)で、PTA協力のもと、3校合同の花植え会を実施しました。3回目ともなると作業が素早く、小中高生の団結力も増し、あっという間に素敵な鉢植えが完成しました。鉢植えの一部は地区の郵便局に飾られます。



【PTA関係】3月5日PTA総務会、3月27日PTA常任理事会  
2月2日第2回制服リサイクル

## 2月行事予定

日	曜日	行事(2月)
1	木	PTA 交通安全指導 生徒会の日 1年: 性教育講演会
2	金	1, 2年授業参観・学級懇談 2年立志式 13:45
3	土	
4	日	
5	月	3年学年末テスト 学年会
6	火	3年学年末テスト
7	水	3年学年末テスト 県公立高校出願日(郵送)
8	木	開校記念日 県公立高校出願日(持参)
9	金	県公立高校出願日(持参) 教研保健主事会
10	土	
11	日	建国記念日
12	月	振替休日
13	火	
14	水	県公立高校志願先変更日 HP 活用委員会 第5回町企画運営委員会
15	木	県公立高校志願先変更日 特支交流会 「春を呼ぶ会」(桜小) ふれあいデー
16	金	完全下校 17:30(2/16~2/29)
17	土	
18	日	
19	月	1, 2年期末テスト 3年素点交換
20	火	1, 2年期末テスト 県公立入試事前指導(3年6限)
21	水	1, 2年期末テスト 県公立高校学力検査
22	木	県公立高校実技検査および面接 ふれあいデー 定時退勤ウイーク(2/22~28)
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	全校朝会(リモート)・表彰(代表) 職員会議・研修
27	火	学年朝会
28	水	
29	木	学校運営協議会④(寄居中)
行事(3月)		
1	金	県公立高校入学許可候補者発表 完全下校 17:45に移行
2	土	寄居警察イベント
3	日	2年第二回北辰テストおよび1年北辰テスト
4	月	県公立高校追検査 3送会準備 3年評定交換
5	火	3年生を送る会(5,6)
6	水	県公立高校追検査入学許可候補者発表 PTA総務会 18:00
7	木	生徒会の日 PTA交通安全指導 給早
8	金	
9	土	

【3月】13給食終了(3年)、15卒業式、21給食終了(1,2年)、26修了式、29離任式

