

過ぎたるは及ばざるがごとし 食育講座開催

7月3日（木）に、郡山市にある株式会社ロードシステムの食育推進事業部から講師を招いて、食生活と健康について勉強しました。

砂糖の摂りすぎの実態や食品添加物、頭や体に良い食べ物などについて、実演を交えて学びました。

現代人は日常的に、砂糖を摂りすぎているそうです。1日の摂取量の目安は、25g程度ですが、摂りすぎの人がほとんどです。例えば、500ccのジュース類には、約60g、缶ジュースでさえ40gの砂糖が入っています。

ジュースの他にも甘いものを口にしますから、人によっては200gを平気で超えます。砂糖の摂りすぎは、虫歯の原因になるだけでなく、肥満や糖尿病、心臓病等を起こす一因になっています。

「薬も過ぎれば毒になる」のたとえのごとくですね。

また、売っている食べ物のほとんどには食品添加物が入っています。発がん性やアレルギーの原因として疑われていますが、不明な点が多く、摂らないにこしたことはないものです。

そこで、健康に良い食物として「まごわやさしい」食品をバランス良く調理して、食べることが大切です。現在の食生活は、10年後、20年後の未来の健康にもつながっています。今は主に、保護者の皆さんが、お子さんの食事内容などに気をつけているのですが、夏休み中は、子どもたちが自分で選択して食べる機会も多くなると思います。

こうした時に、今回の講座などを思い出し、健康を考えて頭と体に良い食べ物を選択してほしいと思います。ちなみに、のどが渴いた時のお勧めは「麦茶」だそうです。



「まごわやさしい」食物

ま：豆類→納豆、豆腐、味噌も

ご：ごま→ナッツ類も

わ：わかめ→海藻類全般

や：野菜→いろいろなものを

さ：さかな→特に青魚や鮭

し：椎茸などのキノコ類

い：いも類



私は、いつも普通に夜中、オレンジジュースやリンゴジュースを飲んでいました。

でも、この講座を聞いて、砂糖があんなに入っているんだと驚きました。また、いろいろなものからコーラやメロンソーダが造られることにもびっくりでした。「砂糖がいっぱいある＝カロリーがたくさんある」なので、夜中に飲むのは低カロリーの麦茶などにしたいと思います。

朝ごはんもしっかりとバランスの良いものに、毎日食べたいと思います。受験生なので、良いことを教えてもらったなあと感謝しています。

3年生女子

いつも飲んでいるジュースには、体に悪い影響を及ぼす物がたくさん入っていることを知りました。

朝食をしっかり食べれば、午前中は集中して受けられるので、朝食を菓子パンだけで済ませず、ごはんとおかずをしっかり食べたいと思います。「まごわやさしい」のことを忘れず、毎日の食生活を改めていきたいと思っています。

これから、長い夏休みが始まるので、毎日の食事を気にしながら、ジュースの飲み過ぎや野菜不足にも気をつけて、楽しい夏休みにしたいです。

2年男子

小学校の先生が授業参観

6月30日（月）に、小川小学校の小玉小学校の先生方が、1年生の授業や生活の様子的一端を参観しました。それぞれの小学校から、去年の6年生の担任の先生や校長先生などが出席しました。

これは、中学入学後の変化、成長の様子を見てもらうことで、小学校、中学校の相互理解を深め、これからの教育の向上に生かすために行ったものです。

参観後、参観者と1年生の先生方で懇談を行いました。中学入学後の様子を報告し、参観した感想などをいただきました。また、今後、小中で気をつけていきたい生活面や学習面での指導について話し合いました。



県中体連陸上競技大会

7月7日～9日まで、いわき陸上競技場で開催されました。

本校からは、3年大友君、2年鈴木君がそれぞれ100m走に出場しました。

全力を尽くしましたが、力及ばず入賞することはできませんでした。砲丸投げに出場予定だった3年蛭田君は、怪我のため出場を辞退しました。

交通教室開催

7月4日、体育館で交通教室を開き、自転車の乗り方を重点に勉強しました。

中学生の交通事故で被害、加害を問わず一番多いのが、自転車によるものです。

本校の自転車通学希望者も半数を超えていて、毎日使っている生徒は多いです。今のところ大きな事故は起きていませんが、油断は禁物。映像を通じて、危険を察知する力を高めました。

本をいっぱい読みましょう!

読書調査結果

「本を読むと頭がよくなる」、と言われるのは、単に知識が増えるからだけではありません。読書が「脳を活性化」させるとてもよい刺激となるからです。

読書では、言葉から場面を想像したり、思いをはせたりします。こうした作用

が、脳の抽象的な思考力を高め、発想力や論理性を豊かにします。また、ちょっと難しい本に、我慢して挑戦することで、集中力が高まります。中学3年生が毎年行う全国学力実態調査でも、読書量と学力の高さには明らかな関係があることが分かっています。

右上は、今年度5月までの2ヶ月間の本校生徒の読書アンケート結果の一部です。これまでの経験から判断して、2か月での冊数としては1年女子以外は正直、少ないです。月、4～5冊、2か月で8冊以上が求められます。

読書しない理由のベスト3は、1番が部活動で時間がない、2番が雑誌、漫画の方が面白い、3番が遊ぶ方が楽しい、というものです。これらは、どの中学校でもほぼ同じです。それでも、読書量に差が出ています。読書の楽しさを知らない生徒が多いのでしょう。

この夏休み、読書に大いにいそませたいと思います。ジャンルは問いません。文字主体のものであれば、できるだけ広いジャンルで、面白いものと難しいものを混ぜて読むのがコツです。

ご家族の読書刺激も、読書量を増やすポイントです。ご家庭でもよろしくお願いします。



学年	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
好き率%	82	87	54	58	62	73
平均冊数	5.9	12.7	4.3	5.8	2.4	3.5

