

# 輝き

～自己を高め、お互いを認め合おう～

2023年7月19日  
横浜市立旭中学校  
第1学年通信第3号  
発行 岩澤由美絵

## 食育教育での学び

7月5日(水)5校時に体育館で、食育教育を行いました。一般社団法人F.マリノススポーツクラブより、望月選先生を講師としてお招きし、『将来に向かっての食習慣づくり』というテーマで講義をしていただきました。

20才までに、人生で必要な身体をつくるには、中学生が一番成長する大事な時期というお話がありました。「朝食をとっていますか」の質問に手を挙げる生徒が数人。「食事は登校後の活動に大事なエネルギー源です。いきなりたくさん食べることは難しくても、少しずつ増やそう。また、日常の食事バランスよく食べよう。」とアドバイスをいただきました。また、「小学校では給食の時に毎回、飲んでいた牛乳を今も飲んでいる人はいますか」の質問に対し、今は飲んでいない人がいることもわかりました。手軽にカルシウム摂取できる食品の1つですが、苦手な人もいます。チーズ、ヨーグルトなど別のものでも取り入れることができるので、食事に加えてみましょう、とのことでした。

勉強に部活動などに忙しい中学生は、日々の睡眠も不足しがちであるように感じます。「食事、勉強・運動、そして休息のバランスが大切である。」というお話をいただきました。成長ホルモンが分泌される時間が、22時から2時だという説明も受けました。「睡眠時間は最低でも8時間は必要とされているので、あとになってからでもできるスマートフォンやゲームなどの時間を控えるといいですね。」というアドバイスもありました。

講話の最後には、ストレッチの実演もありました。休息の1つとして、体育やスポーツのあとにはストレッチをし、筋肉を休めることがケガの防止にもつながるということでした。

## 面談ありがとうございました。

暑い中、ご来校いただき、ありがとうございました。

中学校の面談は小学校とは違い、3者で行っています。

学校生活、学習面などについて、話されたことと思います。

今回、1学期最終日にお渡しいたします「学習の記録」は、

今の段階の評価となり、1年間のまとめに向けた途中経過

です。2学期、3学期と学習活動を積み重ねていくことが

大切です。夏休み中の家庭学習や夏休みの課題等に取り組む

ことができるよう、見守っていただけるとありがたいです。

<2学期始業式の予定> ※登校8:35 放課後:教育相談あり

①2学期始業式・学活 ② 月曜2校時の教科 ③ 月曜3校時の教科 ④ 月曜4校時の教科 ⑤ 月曜6校時の教科

(持ち物)

上履き・体育館履き・学習の記録(ピンクのファイルに入れたままお戻しください。)

自分づくりパスポート(高校に進学したときに、進路先でも使用します)・サマーライフ

各教科からの課題・筆記用具・昼食・水筒(猛暑が続きます。水分を多めにご準備ください。)など