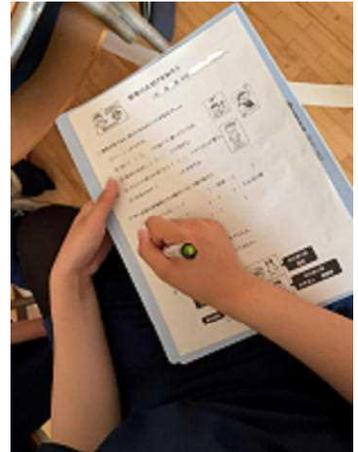




伝わったかな？朝食の大切さ～1年食育教室～



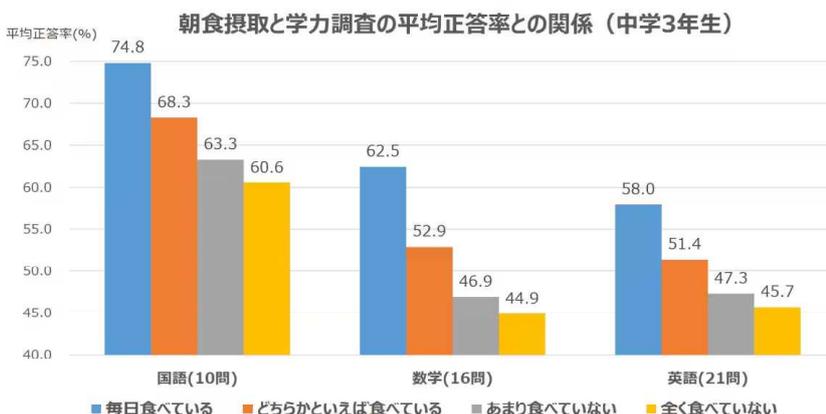
7月3日(水)6校時、利府中学校体育館を会場に利府町給食センター栄養士佐藤文さんをお招きして、1学年を対象にした食育指導が行われました。1学年の食育指導は、例年この時期に行われてきましたが、今年度も同じ時期の開催となりました。今回のテーマは「朝食の大切を知らう」でした。「朝食を食べると、体にどんなよいことがあるでしょう」や「体に必要な栄養素をとその働きについて振り返ろう」といった質問があるワークシートを用いながら、佐藤さんの説明を聞いていました。

「株式会社 明治 (<https://www.meiji.co.jp/>)」のホームページをみると、朝食に関して、以下のような記述(一部抜粋)やグラフが見られました。

朝ごはんには睡眠中に低下した体温を上昇させて、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。朝ごはんを抜くと、朝起きた時のエネルギー代謝が低い状態が午前中いっぱい続くこととなります。これでは、仕事の能率も勉強の集中力も上がりません。

朝ごはんには炭水化物とたんぱく質などを摂取することで、体は体温を上げようとしたり、体内のリズムを整えたりしてくれます。これによって、勉強や仕事の効率が大きくUPします。

朝ごはんを食べないと、勉強や仕事のパワーが出るのが昼食後になってしまい、夕方や夜に最高潮を迎え、夜更かしすることにも繋がっていきます。朝ごはんを食べれば生活リズムも整っていくのです。朝ごはんは体にとって一日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割を持っているといえます。



出典：文部科学省 平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査 調査結果資料【全国版/中学校】より作成
※「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係

左にあるのは、少し古いですが平成31年度の全国学力・学習状況調査の結果のうち、朝食と学力調査の平均正答率との関係を示すグラフです。朝食を毎日きちんと食べている人ほど、正答率が高いことがわかります。

一日のスタートをよいものにするためにも、ぜひ規則正しく毎朝決まった時間に朝食を食べるようにして、充実した学校生活につなげてみてはいかがでしょうか。

暑さに負けず・・・～仙台北地区駅伝大会～

7月4日（木）、大和町総合運動公園を会場に、仙台北地区駅伝大会が行われました。男女それぞれのレースは、以下の距離で行われました。

女子5区間（1区3.28km、2～4区1.745km、5区3.08km）
男子6区間（1区3.28km、2～6区3.08km）



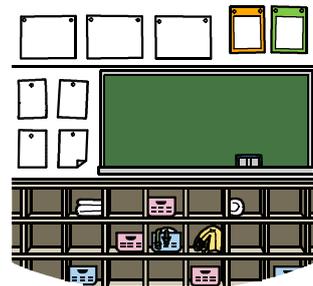
利府中学校からは、前号で紹介した選手が男女各1チームずつをつくり、大会に参加しました。出場校の中には、中総体前からメンバーをある程度固定して練習を重ねてくる学校もあります。強い学校はたくさんありましたが、その中で利府中学校の生徒は力走を見せてくれました。当日は、午前中すでに30℃以上はあったと思われる暑さの中でしたが、男女ともたすきが途切れることなく、完走することができました。

当日は、朝早くから送迎や食事の準備などご協力いただき、ありがとうございました。また、選手の皆さんは、このレースやそこに至るまでの取り組みをこれからの活動につなげてほしいと思います。選手の皆さんのがんばりに拍手を送りたいと思います。

明日授業参観・懇談会が行われます！

以前からお知らせのとおり、明日は授業参観・学年懇談会が行われます。駐車場については、昨日マチコミにおいてお知らせいたしましたが、リフス砂利駐車場の一部が他の団体の借用となっておりますので、ご注意ください。

授業については、各教科の授業が行われます。教室の変更が一部ございますので、ご注意ください。明日昇降口に当日の会場を掲示しておきますので、ご活用ください。また、学年懇談会は、夏休みを前に、1学期の様子などお知らせする大切な機会になります。皆様の来校をお待ちしております。



夏休み中の諸活動について

間もなく夏休みを迎えます。中学校は、部活動をはじめ、プールや図書室開放があります。以下について、あらかじめお知らせいたしますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

- ・プール開放：7月24日（水）・25日（木）・26日（金）・29日（月）の4日間
- ・図書室開放：7月25日（木）・29日（月）・30日（火）・31日（水）・
8月1日（木）・2日（金）の6日間

※プール開放・図書室開放とも時間は10時～12時の予定です。

- ・熱中症アラートの対応
特別警戒アラート発令→諸活動は全て中止
警戒アラート発令→諸活動は原則中止（東北大会等を控える部活動については例外もあり）
前日発令の場合は前日の内に、当日朝の場合は5時30分までにマチコミで連絡します。
各部の対応については、顧問からの連絡を確認してください
- ・汗拭きタオル、着替え、飲み物の準備をお願いします。

〔利府町立利府中学校〕

〒981-0103 宮城郡利府町森郷字古戸6

TEL：022-356-2116

FAX：022-356-9976

E-Mail：rifu-jh@rifu.ed.jp

<http://www.rifu.ed.jp/rifu-jh/>

*「利府中だより」は学校のホームページにも掲載します。

利府中HP 校木：すすかけ

