



尼崎市立武庫中学校

学校だより 平成25年6月号

校訓 友愛 正義 自主 創造 健康

## かしこい子は食事から

校長 大石 泰樹

《保護者の方へ》先日(5/22)、武庫小学校で神戸大学名誉教授保田茂先生の食育講演会がありました。その時の講演内容をご紹介します。子育ての参考にしてください。

### 1 今の子どもは唾液の量が少ない

口が渇いている子が多い。口の粘膜等が乾燥していると、ウイルスや細菌などの感染症にかかりやすい。外部免疫が弱くなる。では唾液がよくでるにはどうすればいいか？それには、よくかむ 唾液腺を刺激する食材(すっぱいもの)を食べる。固いものを良く噛んで食べる訓練、すっぱいものも食べる訓練が必要である。

### 2 学力向上について

頭がよくなる方法秘訣は何か？それはしっかり授業を聞ける子にすること。しっかり授業を受けるにはエネルギーが必要。午前中持たせるには朝食を食べさせることがとても大切である。食べないでエネルギーが不足してくると、子どもの姿勢がぐにゃとなり、イスから足が前に出てきて背中が曲がってきて背筋が伸びない状態になってくる。それでは、しっかり聞けない。次にその朝食の内容ですが食べる種類によって元気エネルギーの持続に差がある。菓子パンは1時間目まで、食パンは2時間目まで、ご飯は4時間目まで持つ。とすると、3,4時間目の授業で差がでる。3,4時間目をしっかり聞くにはご飯を食べる方がよい。体育大会も間近に近づいていませぬ。しっかりエネルギーを蓄えさせてください。

(お知らせ)

7月からお弁当の販売が始まります。1食 350円で、前日までに食券を買って予約し、温かいご飯、おかず、汁物の3点セットをてさげ袋に入れて当日食券と引き替えます。一度試食してみてください。メニューは1ヶ月分前もって渡します。

## 修学旅行見聞記 (5月16日~18日)

修学旅行は3年連続で九州方面に行きました。今回は鹿児島県薩摩半島(桜島、知覧方面)で平和学習、ファームステイ(農業体験)を行ってきました。出発は6時に学校集合で遅刻の心配がありましたが、遅刻者もなく出発できました。



知覧特攻平和会館。写真や遺書など遺品が約4500点展示されています。涙がとまりませんでした。

今年の教育目標は、「生徒自らが考え判断し行動できる自主的・主体的な子に育てていこう」と取り組んでいます。3年生はその目標のように実行委員を中心に自分たちで企画運営を行い、思い出深い修学旅行を築きあげてくれました。生徒は大きく育ってくれています。一人ひとりを大切に

育てていこうという教師の姿勢とそれに応えていこうとする生徒とのつながり・信頼関係を感じさ

せてくれるものでした。さて内容ですが、午後鹿児島に着き、桜島を見学し遊歩道を散策しました。桜島では風が強く「へ」(火山灰の方言)が目に入るとごわごわするのを体験しました。コンタクトしている人は大変。夕食後ホテルでの全体レクでは、恒例の男装女装大会で盛り上がりました。2日目の午前、知覧の特攻平和会館・富屋食堂を訪れ、戦争の残酷さと愚かさ、平和の大切さを感じることができました。2日目の午後と3日目はグループに分かれ農家の方々に教えてもらいながら小麦狩り、トマトの枝と支柱を紐でくく



桜島噴火

る作業、らっきょやタマネギの収穫など経験させてもらいました。珍しいところでは屋久杉の工作もありました。おいしい手作り料理をいただき年配の方々の温かい人情にふれ別れるときには涙する子の姿が印象的



畑作りの様子 上手に耕していました

でした。夜7時半過ぎに学校に到着。生徒は思い出を背追いながら帰路につきました。



鳥濱トメさん経営の食堂。特攻隊員がトメさんに託した手紙を代理で家族の下へ送り続けられたのです。お孫さんが語り継がれています。