



「五ヶ瀬中学校校歌より」

# 学 び 舎

五ヶ瀬中学校校長室だより  
平成31年4月24日  
No.1  
文責：校長 戸敷二郎

## 平成最後の入学式（第4回）が行われました



平成28年度に新生五ヶ瀬中学校が創立して4回目の新入生を迎えました。本年度の新入生は18名です。新入生それぞれが体育館に響き渡る元気のよい大きな声で指名点呼に応え、昨年度より全校生徒数が11名少なくなった影響を感じさせない頼もしいスタートとなりました。

18名の新入生を代表して、佐伯ふみさん（上組小学校卒業）からは「あいさつをしっかりと行い、言葉を大切にコミュニケーションを図りたい。」「学習面では授業に集中し、予習・復習をしっかりと頑張りたい。」「部活動では失敗してもあきらめず、強い

心で臨みたい。」などの素晴らしい決意が述べられました。

昨年度は、全校生徒が全員五ヶ瀬中学校入学者となった創立3年目の大きな節目として過ぎてきましたが、本年度はその節目を越えた第2ステージの幕開けとして捉えています。これまでの3年間、学校統合等で尽力してくれた卒業生たち、保護者の方々、関係の皆さまのご苦勞に報いるためにも、全校生徒、職員が一丸となつての努力を日々積み重ねていきたいと思ひます。

### 「学び舎」も3年目

月に1回のペースで発行しています校長室だより「学び舎」を本年度もお届けします。

スタート当初から表面に学校に関する情報を載せ、裏面には回ごとにテーマを設定して社会情勢や教育界の動向など、子育てに役立てていただきたい内容を掲載しております。

入学式や教育振興会総会でもお伝えしましたが、あまりにも激しい社会変革の中で私達大人が経験してきたことや学んできたことが通用しない状況が増えてきています。多くの災害が起きるたびに「想定外だったでは済まされない！」と論評される場面を見ます。

先読みが難しい今、子供たちがこれから進む先で「こんな時代が来るなんて想定外だった。ごめんね。」といった言い訳をしないためにも、今の時代の大人である私たちが学び、先を見通しながら子供たちの日々の生活を支援していかなければならないと思ひます。

そのためには、まず健康な心身を維持しながら成長させることが一番であり、この基盤なしでは学力の定着や能力の向上も期待できません。昨年度から取り組んでいる五ヶ瀬町家庭教育5ヶ条とキャッチコピーでもある「早寝・早起き・朝大豆」を再度ご確認いただき、各ご家庭でのご支援をよろしくお願ひいたします。

### 本年度の職員を紹介します

	役職等	氏名	おもな担当その他
1	校長	戸敷 二郎	五中3年目
2	教頭	永富 雅樹	五中2年目/野球副
3	1年生担任	吉田 英治	五中2年目/数学/女バレー正
4	1年生副担任	高山 英樹	五中3年目/理科/男バレー正
5	1年生副担任	山本 由美	五中3年目/英語/男バレー副
6	2年生担任	安田 和人	五中3年目/英語/女テニス正
7	2年生副担任	河野 真和	五中2年目/保体・技術/剣道正
8	2年生副担任	工藤 香織	五中2年目/養護教諭/女テニス副
9	3年1組担任	緒方 久恵	五中2年目/国語/女バレー副
10	3年2組担任	稲野さやか	五中2年目/音楽・家庭/剣道副
11	3年生副担任	山本 健太	五中3年目/社会/野球正
12	事務室	興梠千保美	五中3年目/事務副主幹/支援室長
13	事務室	甲斐 真樹	五中3年目/主事
14	事務室	甲斐真由美	五中3年目/主事/副支援室長
15	給食室	山中 五子	五中4年目/給食調理員
16	給食室	橋本美智代	三小より転入/給食調理員
17	A L T	Scott Clay	五中4年目/H28.8月より勤務
18	講師	伊藤 啓子	郡内2中学校をブリッジで授業/美術



# 早速、なぜ朝大豆？

～繰り返し学ぶことで、五ヶ瀬の当たり前を作りましょう～

先日、4月20日の教育振興会総会の午後に合同学級活動として、全校生徒を対象に「睡眠講話」を行いました。3年生は3回目、2年生は2回目、そして1年生は初めて受ける講話でした。

今回は当日の生徒達にもお願いした「睡眠の講話なのに『なぜ大豆の話なの？』の疑問にしっかりと答えられるように。」再度お伝えします。またか！と思われるかもしれませんが、繰り返しが大事なのです！



## 熟睡の準備は朝に始まっている！

学習やトレーニングの成果を確実に定着させるために「十分な睡眠」が大切であることは、これまでの通信や講話でも繰り返しお伝えしてきました。最新のデータで言うと中学生の時期は毎日8時間～10時間程度の睡眠が必要とされています。(アメリカ国立睡眠財団2017)しかし、子供たちを取り巻く諸事情を勘案して「最低でも7時間半以上は確保して！」という呼びかけが現在の五中の状況です。理想は8時間以上なのですが・・・。

この貴重な睡眠の時間帯に「良質な睡眠」を得るための手段を身に付けていくことが、子供たちが生涯にわたって健康で幸せに活動していく土台となる訳です。その手段を整理すると・・・。

- 1 決まった時間に寝て、決まった時間に起きる習慣を作る
- 2 起床後に朝の光をあびる環境を作る
- 3 睡眠ホルモンの基になるトリプトファンを食事で摂取する
- 4 できるだけ体（筋肉）を動かしセロトニンを活性化する



朝大豆に関して言えば、上の3番がそれに当たります。左下の表は先日の講話で使った「トリプトファンを多く含む食品の一覧」です。

**トリプトファンはあらゆる食品に含まれているが特に大豆などに多く含まれる成分である。**

※(必須アミノ酸であるトリプトファンは体内では生成できないため食事で摂取するしかない！)

**トリプトファン摂取の3つのポイント**

- ・朝に摂取すること
- ・ビタミンB6と一緒に摂ること
- ・よく噛むこと

トリプトファンが多い食品	100g 当たりの含有量	1食可食部 当たりの含有量
白米	35mg	49mg(140g)
そば	120mg	144mg(120g)
うどん	71mg	99mg(140g)
スパゲティ(乾麺)	140mg	140mg(100g)
大豆	520mg	104mg(20g)
豆乳	53mg	106mg(200g)
納豆	240mg	96mg(40g)
油揚げ	270mg	162mg(60g)
カツオ	300mg	300mg(100g)
マグロ赤身	300mg	300mg(100g)
アジ	230mg	115mg(50g)
ヤリイカ	140mg	140mg(100g)
芝エビ	200mg	100mg(50g)
牛肉	160mg	160mg(100g)
牛レバー	290mg	290mg(100g)
豚ロース	230mg	230mg(100g)
豚レバー	290mg	290mg(100g)
鶏胸肉	220mg	220mg(100g)
鶏レバー	270mg	270mg(100g)
卵	180mg	108mg(60g)
牛乳	41mg	82mg(200g)
ヨーグルト	47mg	47mg(100g)
プロセスチーズ	290mg	104mg(36g)

トリプトファンを多く含む食品の一覧です。食品100g当たりの含有量は大豆がずば抜けています。ただ、大豆を100g食べるとなると大変ですから、大豆製品(みそ汁、豆腐、納豆、油揚げ、きな粉など)を意識して取り込むことが大事です。また、表の右端の1食可食部当たりの含有量で見れば、大豆単品よりも肉や魚、卵やチーズの方がトリプトファンを取り込みやすいことにも注目してください。ですので、キャッチコピーは「朝チーズ」でも「朝魚」でもよかったのですが、「五ヶ瀬町はトリプトファンの含有量は大豆が一番」ということを知っている町民である

ことをアピールする科学的な目的があったのです。

体の中で作ることでできないトリプトファンを食事で取り込み、朝日を浴びて元気よく徒歩で登校することにより「やる気ホルモンのセロトニン」が体内に多量に分泌され、夜に暗くなるとセロトニンが「睡眠ホルモンのメラトニン」に変換されるという自然に備わった体内メカニズムを最大限に生かそうと狙いです。

「なぜ朝大豆？」の問いには、トリプトファン摂取の必要性を象徴する食品として、含有率の一番高い大豆を選んだという背景を、この年度当初に親子で再確認していただければ幸いです。

