

MISOGI 食育だより

七尾市立御祓中学校
No. 1 H23.10.20

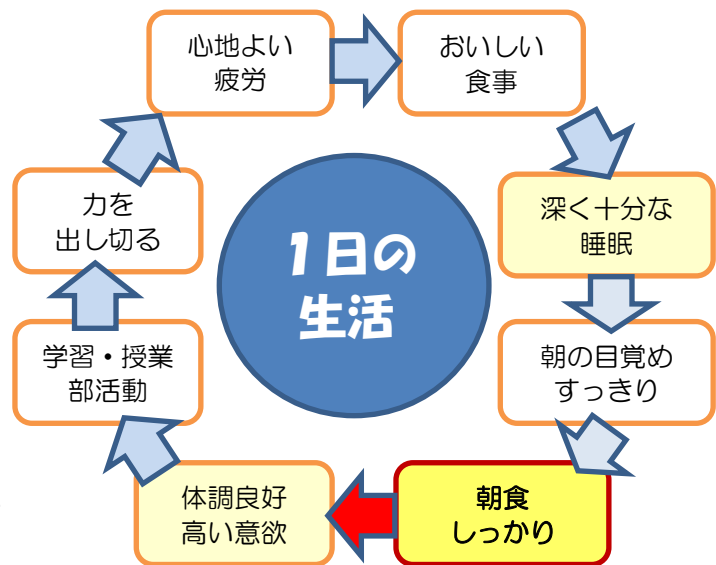
「生活が変われば、体力が変わり、気力が変わり、学力が変わる」



長年にわたり子どもの生活習慣と体力・学力・気力との関係を研究している東海大学教授の小澤治夫先生は、「風車理論」を提唱されています。

「風車理論」とは、

- ① 朝食をしっかり食べれば、
- ② 排便があり、体温も上昇して体調が良好、意欲が高くなり、
- ③ 学習、授業、部活動で力を出し切ることができる。
- ④ それで、おいしい食事がいただけ
- ⑤心地よい疲労も、お風呂にどっぷり入って気分すっきりし
- ⑥ 深く十分な睡眠がとれて
- ⑦ 目覚め、すっきり起きることができる。



そして、①の朝食がおいしくいただけることの繰り返して、毎日の生活が風車のように回っていくというものです。

「毎日の生活が風車のように次々と回っていくことが、体力・学力・気力の向上には欠かせない」そうです。生活習慣のすべてを変えるのは大変なことですから、まず、「朝食しっかり」から始めましょう。どこにどのような風を当てれば、自分の風車は回るでしょうか？

自分の生活をチェックしましょう！

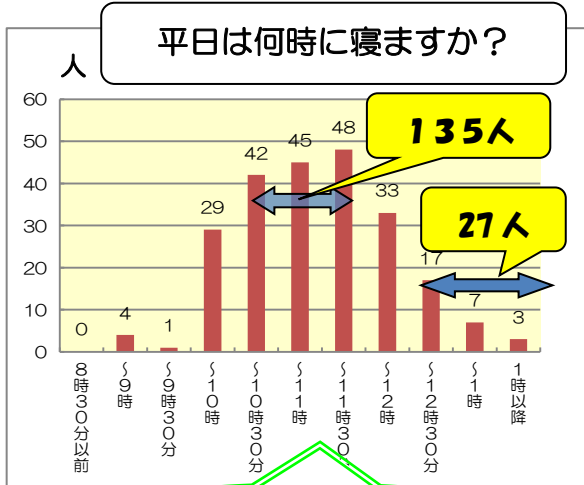
★★ 健康な生活のための9項目 ★★

- ① 朝食をしっかり食べる
- ② 1日1回大便がでる
- ③ 体調がよい
- ④ 学校に行くのがイヤ、ということがない
- ⑤ 学校で眠くならない
- ⑥ よく動く
- ⑦ 風呂に入る（シャワーではなく、湯船につかる）
- ⑧ 夜の外出はしない
- ⑨ 11時～12時までには寝る



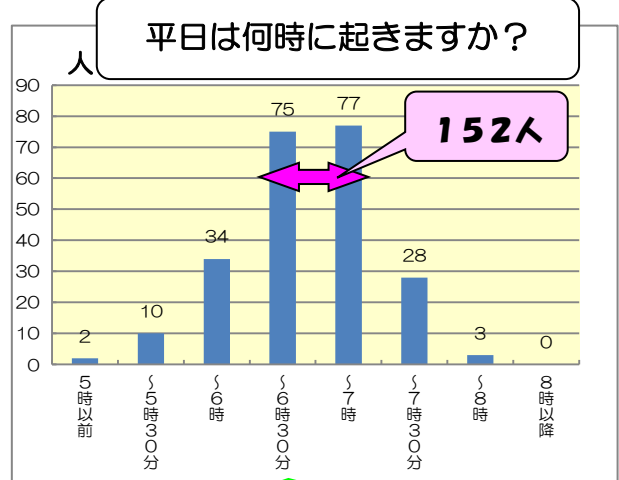
＜御祓中学校 食生活実態調査（23年6月）の結果より＞

寝る時間



約60%が、10時過ぎ～11時半までに寝ていました。12時30分以降に寝ている人も12%いました。

起きる時間



約65%が、6時～7時の間に起きていました。



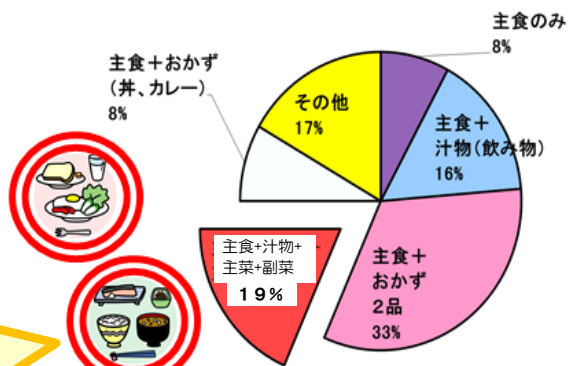
朝食

6月の調査では、95%の生徒が、毎日朝食を食べていました。今後は、朝食の中身を充実していきましょう！

朝食の内容をみると、主食、汁物、主菜、副菜の4つがそろそろ理想的な朝食の人は、19%でした。パンだけやごはんだけの人は8%いますが、もう少しで理想に近づきそうな朝食の人が多そうです。主菜、副菜も一緒に組み合わせ、朝食をしっかりとするようにしたいですね。

朝食の組み合わせは？

御祓中H23.6



保護者のみなさまへ

体力向上は食習慣から

本校は、石川県教育委員会の「体力向上を目指した食育推進事業（平成23・24年度）」の研究校として指定されました。御祓中学校の子どもたちが望ましい食習慣や生活習慣を身につけることで、何事にも意欲的に取り組み、もっている能力を十分に発揮できる子になってほしいと願って取り組んでいます。

正しい食習慣を身につけている子どもほど体力・運動能力が高い傾向にあるという調査報告もあるそうです。子どもの食習慣や生活習慣の確立には、家庭の果たす役割は大きいです。本校生徒の生活実態調査の結果を踏まえ、学校と家庭とが連携をとりながら食育を進めていきたいと思っていますので、今後ともご家族の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。