



「医食同源 ～生活リズムの乱れ許すまじ～」

校長 堀内 篤宏

明日から冬季休業ですが、長期休業中に事件・事故にあわないように注意して過ごしましょう。特に冬型の事故スリップ事故・吹雪による視界不良・除雪による死角・落雪事故・水辺の事故に注意です。

「医食同源」という言葉を耳にしたことはあるでしょうか？ もともとは「薬食同源」という中国の伝統的な考え方で、薬膳（やくぜん）が根底にあるそうです。この考えを、1970年ごろに日本風に置き換えた和製熟語として「医食同源」という言葉がつくられたそうです。

「医食同源」とは、日々の食事を大切にすることが、薬による治療と同じくらい、あるいはそれ以上に重要であるという考え方です。医療と食事は同じ源にあり、日々の食事を通じて健康を育み、病気を未然に防ぐという、賢く健康を維持するための生活の知恵を示す言葉です。

実践としては…

〇一汁三菜

主菜（肉・魚）、副菜（野菜・海藻）、汁物、主食（ご飯）、乳製品、果物をバランス良く。

〇五色を取り入れる

赤（トマト、人参）、青（ほうれん草）、黄（かぼちゃ）、白（大根、豆腐）、黒（海苔、黒豆）など、様々な色の食材を組み合わせる。

〇調理法

炒め物だけでなく、蒸し物、和え物、煮物などを取り入れ、油の摂りすぎを防ぐ。



食事によって摂取した食物は、消化され栄養として小腸で吸収されます。5大栄養素は、

- ・炭水化物 ⇒体を動かす主なエネルギー源（糖質）となり、腸内環境を整える（食物繊維）。
- ・タンパク質⇒筋肉、臓器、皮膚、髪の毛など体を作る材料となり、免疫機能も担う。
- ・脂質 ⇒効率の良いエネルギー源となり、細胞膜やホルモンの材料にもなる。
- ・ビタミン ⇒体の調子を整える（エネルギー代謝や免疫機能を助ける）有機化合物。
- ・ミネラル ⇒骨や歯の形成、体液の調整、神経や筋肉の働きを助ける等、体の調子を整える無機質です。

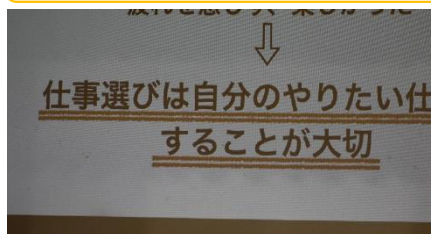
さて、一部のビタミンは自分の体でつくることができます。⇒（食事だけでは不足しがちになる）
ビタミンDは皮膚に紫外線があたる事により合成されます。特に冬は外出が少なくなるので、意図的に窓際で朝日を浴びるのが効果的です。但し、最近の窓はUVカットガラスなので要注意です（笑）
ビタミンB群の一部とビタミンKは腸内細菌で合成されます。不規則な生活では腸の活動が不完全となりビタミン不足となります。

「医食同源」と「規則正しい生活」が健康につながります。やはり「早寝・早起き・朝ごはん」が大切そうですね。

※ビタミンの種類と効果についてはこちらを⇒



キャリア学習発表会



キャリア学習発表会を行いました。将来なりたい職業を堂々と語る姿や、調べて分かったことなどを工夫して伝えようとする姿が見られ、生徒の成長をあらためて感じる時間となりました。

他の人の発表を聞くことで「こんな仕事もあるんだ」「自分も挑戦してみたいな」と新しい気づきが生まれたようです。

小中連携～理科授業体験

小中連携の取組として、西小の高学年の児童を対象に本校で理科の授業を体験しました。

はじめてつくる手作りモーターに興味を持ち、先生の説明を聞いて、一生懸命授業に取り組む様子が見られました。授業の後は中学生と一緒に給食を食べました。中学生の給食準備の手際の良さに驚いていた様子でした。

生徒総会～自分たちでつくる

後期の生徒会が発足し、初めての生徒総会でした。

生徒会は生徒が中心となって作り上げる組織です。校長先生のお話にもありました「自治」ということ。生徒たちが生徒たちのために、先生の力も借りつつ、みんなの学校を作り上げていってほしいと思います。

総会では活発な意見が出ていて、さすが西中生！と感ずることができました。

いじめアンケートの結果の報告について

■嫌な思いをしたことはありますか。

ある 0 名 ない 18 名

■誰に相談しますか（※複数回答）

- ・学校の先生 8 名
- ・スクールカウンセラー 2 名
- ・友人 9 名
- ・家族 12 名
- ・電話相談 0 名
- ・メールなどの相談窓口 1 名
- ・誰にも相談しない 4 名
- ・その他 1 名（祖父母）

10 月に 2 回目のいじめの把握のためのアンケート調査を実施しました。結果については上記の通りです。本校では結果をもとに面談等を行っています。今回の調査結果から、いじめなどについて「相談できる相手」が生徒の周囲にたくさんいるということがわかりました。これは子どもたちが安心して成長できる場所がしっかりと確保されているということです。

人権について学ぶ機会もありました。様々な活動を通じて「心の豊かさ」を育てていけたらいいなと感じています。

1 月行事予定

冬季休業 12月23日～1月15日

学校閉庁日 12月29日～1月 5日

1 日（木）	元日
1 2 日（月）	成人の日
1 6 日（金）	始業式
1 9 日（月）	3 年生後期期末テスト 1 日目
2 0 日（火）	3 年生後期期末テスト 2 日目
2 1 日（水）	研修日
2 2 日（木）	委員会
2 3 日（金）	スキー授業①・漢検
2 6 日（月）	公立高出願状況発表
2 7 日（火）	新 1 年生体験入学・保護者説明会
2 8 日（水）	学振協の日
2 9 日（木）	スキー授業②

冬季休業期間における「学校閉庁日」の設定について

北海道教育委員会では、学校における働き方改革の取組の一つとして、教職員が休養を取りやすい環境を整備し、心身の健康を保持することを目的に、平成 30 年度から「学校閉庁日」の取組を全ての学校で実施しています。本校においても、冬季休業期間における学校閉庁日を設定しましたので、保護者の皆様の御理解と御協力をお願いいたします。なお、学校閉庁日には職員が不在となるため、学校への連絡等はこの期間外にお願いいたします。