



日進中だより

学ぶ生徒 誠実な生徒 鍛える生徒

令和8年 4月30日

第 2 号

さいたま市立日進中学校

TEL 048-663-1251

FAX 048-663-0834

「食べることは、生きること」

校長 長岡有実子

ある企業のCMに、「食べることは生きること」という言葉があります。短い一文ではありますが、人が健やかに生きていくための本質を、見事に言い表した言葉だと感じます。私たちの命や体、そして日々の学びや活動は、すべて「食」によって支えられています。

始業式では、子どもたちに「よく食べ、よく動き、よく眠る」生活を大切にしたいと伝えました。なかでも「食べること」は、心身の成長の土台となる極めて重要な営みであり、学校としても特に大切にしているテーマです。

私たちのエネルギー源はブドウ糖ですが、朝食を取らずに一日を始めると、脳や体は十分に働くことができず、学習への集中力や運動時のパフォーマンスにも影響が生じます。朝食は、一日の学びと成長への出発点であり、心と体のスイッチを入れる欠かすことのできない役割を担っています。また、成長期にある中学生にとって、食事は単に空腹を満たすためのものではありません。炭水化物に加え、肉や魚、卵などに含まれるたんぱく質、そして野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルをバランスよく取ることが体をつくり、健やかな成長を支えます。まさに、人の体は「食べたものでつくられる」と言えます。

一方で、生活が夜型になると、食事の時間は不規則になり、朝食が疎かになりがちです。生活リズムを整え、朝起きたときに自然と空腹を感じられる生活を送ることは、子どもたち自身の体と未来を守ることに繋がります。この点において、家庭での支えと関わりが大切であることを、学校として強く感じています。

現在、本校では、授業が本格的に始まり、体育の授業では5月に行われる体育祭に向け、日進体操の練習に励む姿が見られます。活動量が増えるこの時期、朝食と給食でしっかりとエネルギーを補給することが、学習や運動を支える大きな力となっています。本校の給食は、栄養士と調理員の皆様が心を込めて調理してくださっており、残食率が低いことも、子どもたちの健康意識の高さを示す大切な成果であると考えています。今後も、家庭科や保健体育の授業、学級活動、保健指導などを通して、食の大切さや健康的な生活習慣について継続的に指導してまいります。ぜひ、家庭でも朝食の習慣づくり、就寝時刻への配慮、食事内容への関心などについて、学校と同じ思いでお子様を支えていただきたいと思います。

「食べることは、生きること」。この言葉を胸に、家庭・学校・地域が一体となり、子どもたちの健やかな成長を支えていく1年にしてまいります。

希望の登校 笑顔の活動 満足の下校