



一日の始まりは朝食から

校長 平山 公紀

期末考査も終わり、1学期の終盤を迎えました。生徒の皆さんは、学習や部活動、学校行事など、それぞれの目標に向かって努力を重ねてきたことと思います。この時期は1学期を振り返り、自身をさらに成長させるよい機会です。そのためにも、毎日の生活習慣を見つめ直してみましょう。



本校では、6月に生活習慣アンケートを実施しました。その結果、「朝食をほぼ毎日食べている」と回答した生徒は88%でした。一方で、毎日食べられていない生徒もあり、また就寝時刻を見ると、23時以降に寝ている生徒が4割を超えています。多くの生徒が朝食の大切さを理解しながらも、生活リズムの面には課題が見られました。

私たちの脳や体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝起きた時にはエネルギーが不足した状態になっています。朝食は、その不足したエネルギーを補い、脳や体を活動モードに切り替える大切な働きをしています。また、睡眠中に下がった体温を上げたり、体内時計を整えたりする役割もあります。朝食をとることで集中力や記憶力が高まり、授業や学習に向かう準備が整うのです。



こうした朝食の効果は、全国的な調査結果にも表れています。農林水産省が紹介している食育白書によると、朝食を毎日食べている小・中学生は、全く食べていない児童・生徒と比べて、学力調査の平均正答率に15ポイント前後の差が見られます。また、毎日朝食を食べている子どもほど体力が高い傾向にあることも報告されています。つまり、朝食は単にお腹を満たすためのものではなく、学力や体力の土台を支える重要な生活習慣であることが分かります。

もちろん、理想的な朝食を毎日用意することは簡単ではありません。忙しい朝には、時間も限られています。しかし、「完璧な朝食」である必要はありません。おにぎり1つ、バナナ1本、ヨーグルトや牛乳1杯でも、何も食べない状態とは大きく違います。まずは「朝に何かを口にする」ことから始めることが大切です。



そして、朝食をしっかり取るためには、前日の過ごし方も重要です。夜更かしをすると朝起きることがつらくなり、朝食を食べる時間や食欲も失われてしまいます。文部科学省の資料でも、就寝時刻が遅くなるほど朝食を欠食する割合が高くなることが示されています。朝食は、「早寝・早起き」とセットで考える必要があるのです。



本校では、「学力・体力・気力の向上は生活習慣から」という考えのもと、日々の基本的な生活習慣を大切にしたい指導を進めています。毎日の小さな積み重ねが、大きな成長につながります。ぜひご家庭でも朝食と生活リズムについて話題にいただければ幸いです。学校と家庭が力を合わせ、子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと思っています。

《3年 北海道修学旅行》

6月2日（火）から2泊3日で北海道修学旅行に行ってきました。今年度から修学旅行の行先が京都・奈良から変更になり、札幌・洞爺湖エリアになりました。盛りだくさんの行程でしたが、これまで築き上げてきた学年全体のチームワークが光り、充実したものとなりました。

【1日目】

三鷹駅—羽田空港—新千歳空港—ウポポイ（民族共生象徴空間）にて昼食・見学—宿舎にて防災講話
花火見学



【2日目】

有珠山見学—コース別選択学習（自然コース：支笏湖、スポーツコース：エスコンフィールドなど）
—ジンギスカン食べ放題—レク



【3日目】

札幌班別行動—札幌駅—新千歳空港（自由昼食・散策）—羽田空港



《E組 多摩特研球技大会》

6月19日（金）SUBARU 総合スポーツセンターにてバスケットボール大会が行われました。E組からは3チーム参加し、Bチームが準優勝に輝きました。試合後に他校の生徒と握手して健闘を称えあう姿が印象的でした。



《2年 職場体験》

6月2日（火）から3日間、2年生が職場体験学習をしました。地域の様々な事業所の皆様にご協力いただき、生徒たちは実際の仕事に触れながら、多くのことを学ぶ貴重な機会となりました。

また、事後学習として体験を通して学んだことや感じたことをスライドにまとめ、発表しました。それぞれの体験を振り返る中で、働くことの大切さや責任について理解を深めることができたようです。

なお、各クラスの代表生徒が7月4日（土）の学校公開日に行われる職場体験報告会で発表をします。

お時間がございましたら、ぜひご来校ください。



《7月の予定》

令和8年度 7月行事予定表				E 組	部活動	図書館
7月		給食	学 校 行 事	予 定		
1	水	○			×	△
2	木	○	学園・学校公開(AM)始	公開始	○	○
3	金	○	学園・学校公開(AM) PTA 連合会学園訪問(AM)	公開	○	○
4	土	○	学園・学校公開(AM)終 職場体験発表会①体育館 第1回進路説明会	土曜授業	再 15	地域開放
5	日				○	—
6	月		振替休業日		○	—
7	火	○			○	○
8	水	○	避難訓練(予告有)⑤ 普通救命講習(1)	普通救命	×	○
9	木	○			○	○
10	金	○	開校記念日 安全指導(セーフティ教室)⑥	セーフティ教室	○	○
11	土				○	地域開放
12	日				○	—
13	月	○	学年朝礼/朝礼なし		○	○
14	火	○			○	○
15	水	○	放課後の活動原則なし		×	○
16	木	○	大掃除	大掃除	○	○
17	金	×	終業式	終業式	再 15	△14時まで
18	土				○	地域開放(司書不在)
19	日				○	—
20	月		海の日		○	—
21	火		夏季休業日始 面談(全)始	面談(全)始	○	◎
22	水		面談 13:00～		再 13	◎
23	木				○	◎
24	金				○	◎
25	土				○	地域開放(司書不在)
26	日				○	—
27	月				○	◎
28	火		面談(全)終	面談(全)終	○	◎
29	水				○	◎
30	木				○	◎
31	金				○	◎

8月の主な予定:25(火)始業式、31(月)がん教育(3)

8月の主な予定:25(火)始業式、31(月)がん教育(3)

三鷹中央学園各校の様子がわかる HP
の QR コードを掲載します。
各校の取り組みをぜひご覧ください。

第三小学校



第七小学校



第四中学校

