

南中学校便り



令和5年2月6日(月)発行 第10号

- ・礼を正し
- ・場を清め
- ・時を守る

「食」と「脳」の関係について

校長 長崎 伸一

1月25日水曜日、10年に1度といわれる寒波により鹿児島市内も久しぶりに雪が積もりました。朝、学校に着いて驚きました。正門横に大きな雪だるまがどんと置かれていたのです。時間的に生徒とは考えられず、おそらく夜中のうちに地域のどなたかが作ってくださったのだと思われます。びっくりすると同時にほっこりしました。道行く通勤途中の皆さんも気付かれ写真を撮る方もいらっしゃいました。登校中の多くの生徒たちも駆け寄って触っていましたね。当日は、全校朝会の予定でしたが急遽変更、三年生だけでしたが校庭で自由に過ごす時間としました。楽しそうに雪合戦などして受験勉強のストレスを発散させていましたね。



<校庭の様子>

ところで、この1月25日までの1週間は学校給食週間でした。できるだけ県内産の食材を使ったり郷土料理を取り入れたりする献立でした。この「食」と「脳」の関係について東京大学薬学部教授の池谷裕二先生が、ある講演会で興味深い話をされましたので紹介します。



「脳」は、体重の2%しかないそうです。先生の体重は100キロですから、先生の脳みそは2キロぐらいということになります。そしてこの2キログラムの「脳みそ」は結構なエネルギーを使うそうです。エネルギーでいうと、全身を動かすエネルギーの20%を使うらしい。そして他の臓器に比べて10倍ぐらい燃費が悪いらしい。さらに「脳」を動かすためのエネルギーを我々は、食事から摂っています。1日に食べる食事のエネルギーの20%ですから、カロリーに換算すると、400キロカロリーぐらい

いでしょうか。

この原稿を書いている1月27日の給食のメニュー覚えていますか。揚げぎょうぎにマーボー大根という献立でしたね。中学校の給食は、1食あたりだいたい800キロカロリーですから、給食を半分食べれば、「脳」は1日、頑張れるというわけです。たったそれだけで、知能を生み出せるんですから「脳」ってすごいよね。もちろん生きていくためには、他の臓器(胃も腸も筋肉も)動かさなきゃいけないから、給食は残さずしっかり食べましょう。

さあ、受験生いよいよ追い込みですね。実力を出し切れるよう頑張りましょう。1・2年生は3年生の頑張りをしっかりと目に焼き付けておきましょう。来年、再来年はあつという間ですよ。

大試験 山の如くに 控えたり (高浜虚子) we can make it



スクールカウンセラー来校日(1月)のご案内

お申し込みの際は、担任または教頭までご連絡ください。

【市カウンセラー】中島由美子先生：2月3日(金)午前、17日(金)午前
8日(水)午後、22日(水)午後

【県カウンセラー】槇山 春香先生：2月2日(木)午前、21日(火)午前

雪がふりました!

1月25日(水)、鹿児島地方は雪となりました。道路は凍結し鹿児島市の高台にある小中学校のなかには、始業を遅らせるところもあったようです。

南中学校も、気温はマイナス2度。水道や渡り廊下も凍っていました。校内では、あちこちで雪合戦が始まっていたようです。雪の特性を理解するよい機会にもなりました。



合格祈願 合格できますように!

1月23日(月)から、私立高校の一般入試が始まりました。生徒会は、1、2年生に呼び掛け、3年生へメッセージを書いてもらい、3年靴箱のところに掲示しました。また、給食時間の放送では、先生方から受験のアドバイスを放送しています。

3年生は、たくさんの方が支えていることを忘れずに。1、2年生は、先輩の姿をしっかり見ておきましょう。受験は団体戦です。3年生みんなでこの試練に立ち向かいましょう。試練の先には、成長が待っています。



さくらじま大根を収穫しました!

学校のグラウンドの片隅で、昨年まで勤務されていた中峯先生の御指導でさくらじま大根を育てていました。今年はボランティアを募り二人の1年生が9月の種まきから頑張ってくれました。



世界最大の大根であり、近年ヒトの血管や心臓の病気の予防につながる食品として注目されています。また、歴史の面からも鹿児島と深いかわりがある農作物です。学校の玄関に展示してあります。是非、見てみてください。

1年職業人講話を実施しました!

2月3日(金)5・6校時、1年生では、6人の方をお招きして職業人講話が行われました。生徒が2人の方を選択して、その職業についてお話を聞きました。今後の進路を選択する上で参考になったでしょうか。2年生では、職場体験学習があります。1つ1つの進路学習に真剣に取り組んでいきましょう。



日	曜	2月
1	水	学校保健委員会
2	木	県SC来校
3	金	健考の日 市SC来校 公立高校推薦入試
4	土	休日
5	日	休日
6	月	
7	火	
8	水	市SC来校
9	木	
10	金	学年末テスト
11	土	建国記念の日
12	日	休日
13	月	学年末テスト
14	火	学年末テスト
15	水	
16	木	職場体験事前訪問(2年)
17	金	健考の日 市SC来校 公立高校推薦入試
18	土	休日 立式
19	日	休日
20	月	
21	火	職場体験学習(2年) 県SC来校
22	水	職場体験学習(2年) 市SC来校
23	木	天皇誕生日
24	金	職場体験学習(2年) 3年PTA
25	土	休日
26	日	休日
27	月	職場体験事後指導(2年) 公立高校入試事前指導(3年)
28	火	