



加古川市立山手中学校 学校だより

令和8年9月4日（不定期発行）

自主創造
親和協調
感恩奉仕

生徒会企画始動！！

【コラボ with 八幡営農 & なかよし学園プロジェクト】

八幡営農様の全面ご協力のもと、なかよし学園プロジェクトとコラボして、「世界とつながる」国際理解・支援チャリティー活動のプロジェクトを生徒会が立ち上げます。（なかよし学園プロジェクトは、途上国支援（学校建設や教育支援など）を幅広く手掛けているNPO団体です。**9月17日には代表の中村さんにご講演していただきます**）

生徒会が行事などで加古川パスタの販売をしてその売り上げの一部を寄付したり、各学年で考えた山手中学校や加古川パスタの紹介を通じて、途上国の子どもたちと直接の支援やつながりを持つという、山手中学校生徒会がこれからずっと続けていきたいという熱い思いを込めた活動になります。

学習発表会など行事の時に販売予定ですが、その前にフォーム等で事前の購入希望伺いをさせていただき、おおまかな数を把握させていただきたいと思います。八幡営農様からは、お得なセットもご用意いただけるとのことですので、ぜひ購入のご協力をお願いいたします！（詳細は後日ご案内させていただきます）



食事のバランスと「学習力」の関係 ～毎日のごはんが、脳のパフォーマンスを決める！～

定期テストや毎日の授業で「もっと力を発揮したい！」と思うのはみんな同じです。実は、その集中力や記憶力を大きく左右しているのが「毎日の食事」です。脳は体重の約2%ほどの重さしかありませんが、体全体のエネルギーの約20%を消費する「大食い」な器官です。その脳の唯一のエネルギー源が「ブドウ糖」。朝ごはんを抜いてしまうと、脳はガス欠を起こし、午前中の授業で集中力が続かなかったり、記憶力が低下したりしてしまいます。

また、最近気になるのが「ダイエット」や「好きなものだけの偏食」です。

◇**栄養不足で脳がフリーズ**： 体重を気にして極端に食事量を減らすと、脳に必要な栄養が届かず、イライラしたり眠気を感じやすくなったりして、集中力が続かず、学習意欲もその効果も大きく下がります。

◇**偏食による隠れ栄養失調**： お菓子やファストフードばかりの食事では、エネルギーを効率よく脳に送るための「ビタミンB群」や「鉄分」が不足し、勉強の効率がガクッと落ちてしまいます。「しっかり食べているけれどバランスが偏っている」という状態にも注意が必要です。

◇**成績アップの第一歩は、バランスの良い食事から**： しっかり食べて、脳にしっかり栄養を届けること。それが、日々の努力を確実な成果に結びつける一番の近道です。ちなみに学校給食は、栄養バランスやカロリーなど、すべて計算し尽くされて提供されています。できるだけ残さず食べるように心がけましょう！