

校訓	盡 己	令和7年度学校通信 「松中だより」 第7号	発行日	令和7年6月25日
教育目標	未来を創造し、たくましく生きる生徒の育成 成へ地域・家庭とのつながりによる レジリエントな学校を目指して～		発行者	伊丹市立松崎中学校 校長 今井 克己

## 【期末テスト前 土曜学習会】

6月21日（土）今年度2回目の土曜学習会をおこないました。期末テスト前ということや、事前の担任の先生方の呼びかけもあり、コーディネーターの谷野さんも驚くほどたくさんの生徒が参加しました。指導ボランティアの方3人とたまたま学校におられた先生方も急きょ参加し、大変にぎわった（？）回となりました。

夏休みや、今後の試験前にも学習会が実施されます。質問がある人、家では集中できない人、生活のメリハリをつけたい人・・・それぞれの計画や事情にあわせて積極的に利用してもらえればいいと思います。 頑張れ！松中生！



## 【給食 沖縄メニュー】

6月23日（月）は先日お知らせしたとおり「沖縄慰霊の日」でした。給食もそれに合わせて沖縄メニューでした。

- ・焼豚の黒砂糖炒め・・・沖縄では豚は「鳴き声以外はすべて食べ尽くす」といわれるほどすべてを料理に使います。アグー豚は有名。
- ・もやしのウサチ（酢の物）・・・お祝い事や法事の席に出される伝統料理
- ・もずくのすまし汁・・・沖縄県はもずくの  
全国シェア99%！！
- ・シークワサータルト（豆乳）・・・シーは「酸」、  
クワサーは「食わせる」
- ・ご飯・牛乳



## 【メンタルヘルスと栄養】

先日公立学校共済組合が教員向けに出している通信の中で次のような記事を見つけましたので紹介いたします。「バランスのよい栄養をとることが体だけでなく心の健康にも大切です」という内容です。ご一読ください。

今回のテーマは「メンタルヘルスと栄養」です

新年度が始まって2ヶ月が過ぎました。そろそろ体も心も疲れ始めていませんか？これから梅雨や猛暑といった蒸し暑い季節へと進んでいき、睡眠や食欲に影響しそうです。

今回のテーマは「メンタルヘルスと栄養」、特に **たんぱく質** についてお伝えしたいと思います。



- ・元気が出たり、なくなったり
- ・やる気が湧いたり、失せたり

といったところの動きは  
**神経伝達物質**（たんぱく質）が  
深く関わっています。



**たんぱく質をしっかりと摂取することがメンタルの安定につながります。**

たんぱく質は筋肉や臓器、皮膚や髪などを構成するため、人間の身体には非常に重要な栄養素です。  
さらに、**神経伝達物質**の材料にもなっています。



主な神経伝達物質と感情

神経伝達物質	作用	不足すると
セロトニン	行動を抑え、気分を保つ 感情を安定させる	気分の落ち込み、憂うつ感 イライラ
メラトニン	睡眠・覚醒サイクルのバランスを保つ	不眠
ドーパミン	快感や欲求に関わり、行動をリードする	気力・意欲低下
ノルアドレナリン	脳の覚醒水準を高める	不安の高まり、行動の低下

**たんぱく質が欠乏すれば・・・**

筋肉を壊してアミノ酸をつくり、  
体を構成するたんぱく質  
の合成に回します。

これが続くと・・・

- ・免疫力の低下 → 感染しやすくなる  
傷が治りにくい
- ・貧血になりやすい
- ・記憶力の低下・思考力の低下
- ・集中力・やる気の低下
- ・うつ、不安障害などが起こりやすい

**幸せホルモンとも呼ばれるセロトニン値を高める食材**

- ・トマト（脳や神経のリラックス作用がある）
- ・カツオ
- ・マグロ
- ・レバー



**魚介類**  
カツオ サーモン マグロ



**大豆・豆製品**  
豆腐 納豆 豆乳



**豆類**



**卵**



**肉類**  
鶏肉 豚肉 牛肉



**たんぱく質を多く含む食品**

**乳製品**

牛乳 ヨーグルト チーズ



**たんぱく質の摂取方法のおすすめ！**

牛肉、豚肉の赤身を中心として、卵、鶏肉、魚介、大豆製品で補うとよい