

校訓
平和・自律・創造

三 中 三
学校だより

令和6年9月26日発行
つるぎ町立半田中学校
校長 手塚 博也
第 7 号



「〇〇の秋」といえば・・・

～ 充実した秋を過ごそう ～

【9月集会（校長講話より抜粋）】

秋といえは、「〇〇の秋」という言い方をしますね。みなさんは、どんな秋を思い浮かべますか？「スポーツの秋」「読書の秋」「実りの秋」「食欲の秋」など、いろいろな秋を想像すると思います。そこで今日は、「食欲の秋」についてお話をします。

秋になると、食欲がわいてきますね。校長先生もお腹が空いたなあと思うことが最近多いです。どうして秋はお腹が空くのかな？と疑問に思って調べてみました。そうすると、3つの理由があることが分かりました。

○日が短くなると、お腹がいっぱいになるホルモンが脳から出にくくなる。逆に日が当たる昼間が長いと、このホルモンは出やすくなるのだそうです。ですから、昼間が短くなってくる秋に食欲が増すのだそうです。

○寒い冬に向けて、体の中にエネルギーを蓄えようとする。寒い冬を乗り切るためには、体温調整などでたくさんのエネルギーを使います。そのエネルギーを体の中に貯めるために食欲が増すというわけです。

○美味しい物がたくさん出回る。「実りの秋」というように、秋はたくさんの種類の食べ物が実り、旬を迎えます。そうすると、人間だけでなく動物は自然と食欲がわいてくるというわけです。

このような理由から「食欲の秋」と言われるように食欲がわいてくるのですね。みなさんも、秋に美味しい物を食べて、エネルギーを蓄えてください。でも、栄養のバランスや自分にとっての適量についても、きちんと考えてくださいね。それから、体を鍛えるにも大変気持ちの良い季節ですから、ぜひ運動もしてください。一人一人が、充実した秋を過ごしてほしいと思います。

【保護者のみなさまへ】 よろしくお願いたします!

10/11(金)から西部ブロック新人大会が始まります。

- 軟式野球部 10/11～13 吉野川公園池田球場
- バレーボール部 10/11・12 池田総合体育館
- 剣道部 10/12 三野体育館
- サッカー部 10/11～13 三野健康防災公園サッカーグラウンド

組み合わせなどの詳細については、改めてお知らせいたします。

※10/11の授業については、2時間目終了後に放課となります。

