

花 橘

食事は楽しい時間

教育業務支援員 岩井 小百合

発行日

令和7年9月24日

第7号

発行・編集

三崎高校総務課

はじめまして（笑）教育業務支援員の岩井小百合と申します。昨年度三月に三十九年間の養護教諭生活を終え、縁あって今年度も三崎高校で保健室業務や給食のお手伝いをしています。

さて、みなさんは「食べること」は好きですか？私は大好きです。しかし、高校生の時はそうではありませんでした。体型を気にして食べることを拒否している時期がありました。養護教諭を目指す人間がそれでいいの？と友人に厳しく言われたこともありました。元々料理を作ることは好きで、学生の時は自炊の寮を選びましたが、同部屋の広島や高知の友人と、少ない食費の中から何を作るかと相談し合い、一緒にキッチンに立ってみんなの食事を作る時間は想像以上に楽しく、自然と食べることにへの恐怖を克服することができていました。

昨年、三崎高校生の生活習慣調査を実施した結果、寮生の朝食摂取率（五割）が大変低いことが分かりました。朝は食べたくない、食べる習慣がない、寝ていたい、身支度などの準備優先等、欠食の理由は様々でしたが、エネルギーを補給しないまま登校する生徒が多いことは、とても心配な状況に感じました。みなさんは好奇心旺盛で、食事よりも魅力的な活動に夢中になることがあります。ストレスや精神的な影響で食欲が減退し、食事に関心が持たなくなることもあります。また、社交的な食事が苦手な人もいるし、元々食に興味の薄い性格であったり、食べなさいと厳しく言い過ぎると、食事が嫌いになる可能性もあります。しかし、食への興味を高めるという点で、食事の時間が楽しいと感じる経験は大切です。昼休みの教室や給食の様子を覗いてみると、楽しい食事時間を過ごしているみさこ生姿があり、ホッとすることが度々あります。そして、そんなみなさんの様子を見ると、「残さず、苦手な物も少しでも食べなさい。」とガミガミ言わず（笑）、食べることで自己

体育祭

9月6日(土)に「踏み出せ一步 勝利へ一本」というスローガンのもと、体育祭を開催しました。保護者の皆様、ご家族、卒業生、地元の方々など、多くの観客に囲まれての開催となりました。生徒は蒼龍グループと白虎グループに分かれ、熱戦を繰り広げました。勝利して仲間と喜び、負けて悔しがり、そして、熱い声援を背に真剣な表情で競技に臨むなど、生徒たちが生き生きと躍動する姿が多く見られました。

ダンスの部、応援の部は白虎、競技の部は蒼龍が勝ち取り、看板の部は引き分けでした。総合優勝は蒼龍となりましたが、どちらも元気に声を出して応援し、笑顔で盛り上げる姿がとても印象的でした。3年生にとっては最後の体育祭でした。進路実現に向けて勉強や書類作成等と並行しながらの準備はとても大変だったと思いますが、体育祭を通して、心身ともに成長していく姿を見ることができました。

そして、保護者の方々や卒業生など、沢山の方々がそれぞれの種目に参加してくださり、全校生徒と地域の力が一体となった最高の体育祭となりました。皆さん、ご声援本当にありがとうございました。

