

## 令和2年度第2学期終業式式辞

校長 澤山 陽一

長かった二学期も今日で終了です。私は、2学期の始業式で、「この2学期は、夢の実現や自分の幸せのために、精いっぱい努力をし、そして、一日の終わりには努力した自分の御褒美として好きな音楽を聴いたり、おいしいおやつを食べたりしてください。一日一日を幸せな気持ちで終わらせることがきっとみなさんの夢の実現につながるはずです。」という話をしました。

この2学期を振り返ると、運動会や農業祭に代わる学習発表会などの行事のすべてが、みなさんのおかげですばらしいものになったと思います。また、3年生の皆さんもほぼ進路が決定しています。本当に苦しい時期もあったと思いますが、皆さんの日々の努力がこの結果に結びついていたのだと思っています。おめでとうございます。

また、多くの大会が中止になる中、部活動や研究班活動などでも多くの成果が出ています。これは、生徒の皆さん一人一人の努力のたまものであり、また生徒のために心を尽くして努力してくださっている教職員のおかげです。本当にありがとうございました。

さて、皆さんは今日どんな朝ご飯を食べてきましたか。パンですか、ご飯ですか、それともコーンフレークですか。因みに私は米アレルギーということもあり、毎朝パンとみそ汁の朝食を摂っています。物の本で読みましたが、私たちの体内時計は朝起きたとしても炭水化物とたんぱく質の両方を摂取しないと一日が始まったことを認識しないのだそうです。ですからパンとコーヒーの朝ごはんではたんぱく質が足りないため私たちの体内時計はまだ真夜中であり午前中

の勉強や仕事や運動ではベストパフォーマンスはできないということになります。

私は大学の時に図らずも栄養学を専攻し栄養士の資格も取得しているのですが、栄養学を学ぶまでは食事について「おいしければいい」とか「お腹がいっぱいになればいい」と思っており正直なところ適当な食生活を送っていました。でもよく考えてください。私たちの体は、私たちが毎日食べているものでできています。昨日食べたポテトチップスやからあげくんやおにぎりや菓子パンで私たちの細胞一つ一つが形作られていると思うとちょっと怖いような気がしませんか。

栄養学の本には、皆さんが中学の理科で学んだ「ジアスターゼ」という消化酵素を発見したことで日本の栄養学の父と呼ばれる佐伯矩（さいきただす）博士が紹介されていることが多いのですが、この佐伯博士は驚くことなかれ伊予市のご出身なのです。

皆さんは、これから、平均寿命が100歳を超えるとされている時代を生き抜いていかなければなりません。栄養学の父である佐伯博士のゆかりの地である伊予市で学ぶ皆さんには、ぜひ日頃から自分が毎日食べる食事の内容を意識した生活をし、健康を保ちながら、社会で活躍できる人として、幸せな日々を送ってほしいと思っています。これから始まる冬休みには、まず、炭水化物とたんぱく質のそろった朝ごはんを食べることを意識してみてください。

いよいよ明日から、冬休みです。冬休みの細かい注意事項は、担任にお任せしていますが、一日一日を無駄に過ごすことなく、全員が充実した冬休みを送り、始業式には、また明るい笑顔を見せてください。よろしくお祈りします。

