



令和8年1月9日  
加茂市立須田中学校 学校だより 第10号

# アカシアの花

～ 夢・希望・志のある学校 ～



生徒会スローガン

生徒の皆さん、保護者の皆様、地域の皆様  
明けましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願いいたします。

## 生徒会選挙が行われました！！

12月2日(火)に立会演説会と生徒会選挙が行われ、会長1名と副会長2名が決定しました。立候補者と責任者から、どのような学校にしていきたいかなど、具体的に話がありました。その後、投票となりました。まず、立候補してくれた4名と責任者をしてくれた生徒の皆さん、ありがとうございました。須田中学校をもっともっとよくしていきたいという気持ちが伝わった演説でした。4名を応援をしてくださった全校の皆さんにも感謝の気持ちをお伝えします。ありがとうございました。

選挙の結果、3名が新会長・新副会長となりました。

会 長 2年生 W. Aさん

副会長 2年生 T. Hさん

副会長 2年生 N. Kさん

全校の皆さんと一緒に、より一層過ごしやすい楽しい中学校にしてください。先生方も含めて、全員で応援していきます！！よろしくお願いいたします。

## 腸の健康パートⅡ 「菌のリレー」とは？

12月1日の新潟日報にも掲載がありましたが、私たちの腸には 100兆個以上の腸内細菌がすみ、消化・免疫・心身のバランスに影響しています。

食べ物から入ってくる善玉菌(納豆菌・乳酸菌・ビフィズス菌など)は、それぞれ得意分野があり、互いにバトンを渡すように腸内環境を整える働きをします。これをイメージ的に「菌のリレー」と呼ぶことができます。

### 菌のリレー5つのポイント

#### ① 納豆菌が最初の走者 ― 腸の掃除&土台づくり

- ・納豆菌(枯草菌)は胃酸に強く、生きて腸に届きやすい菌。
  - ・腸内の不要物を分解し、善玉菌が増えやすい“土台づくり”をしてくれる。
- 次の菌たちが働きやすい環境を整える役割。

- ② ヨーグルトの乳酸菌がバトンを受け取る — 酸で悪玉菌を抑える
- ・乳酸菌は「乳酸」を作り、腸を弱酸性に保つ。
  - ・悪玉菌の増殖を抑え、腸内のバランスを健康方向へ傾ける。
  - 腸内の“場”をきれいに整える中間ランナー。
- ③ キムチの植物性乳酸菌が追い上げる — 食物繊維と相性がよく、腸のすみずみまで届く
- ・植物性乳酸菌(キムチ・漬物に多い)は胃酸に強く、生きたまま腸に届きやすい。
  - ・食物繊維をエサにして活性化し、腸の奥まで働きかける。
  - 野菜と一緒にとることで“走力”がアップ。
- ④ 最終走者ビフィズス菌が腸の奥でゴール — 腸を整える主役
- ・大腸でいちばん活躍するのがビフィズス菌。
  - ・乳酸や酢酸をつくり、有害菌を抑える ・便通を整えるなどの重要な働き。
  - 腸の健康状態を決める「アンカー」。
- ⑤ リレーを続けるカギは“毎日の補給”
- ・どの菌も一時的に腸内にとどまるだけなので、毎日続けてとることが大切。
  - ・発酵食品を組み合わせると、それぞれの菌が助け合って働く。
  - 継続が菌のリレーを途切れさせない最大のポイント。
- ◎ まとめ
- |                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| ・納豆菌                          | 腸の土台を作る     |
| ・ヨーグルトの乳酸菌                    | 悪玉菌を抑えて環境調整 |
| ・キムチの植物性乳酸菌                   | 腸の奥まで届いて活性化 |
| ・ビフィズス菌                       | 腸を本格的に整える主役 |
| ・継続してとることで「菌のリレー」が成立し、腸が健康になる |             |

## 表彰・合格の紹介です。 大勢の皆さん、おめでとうございます！！

- 県科学研究発表会
- ・優秀賞 2年生N. Sさん ・奨励賞 N. Kさん
- 県アンサンブルコンテスト
- 12月6日(土)長岡市立劇場にて県アンサンブルコンテスト中越地区大会が行われ、吹奏楽部がお見事**金賞**を受賞しました。
- 私たちの税金令和7年度中学生作文
- 新潟県納税貯蓄組合総連合会 優秀賞 3年生 O. Kさん
- 令和7年度税に関する作文
- 加茂市租税教育推進協議会長賞 優秀賞 3年生 N. Iさん
- 私の主張三条地区大会
- 努力賞 3年生 O. Kさん
- 令和7年度全国中学生人権作文コンテスト新潟県大会三条地区
- 優秀賞 2年生 N. Kさん
- 社会を明るくする運動
- 優秀賞 2年生 N. Sさん 2年生M. Eさん

○第61回新潟県中越教育美術展(3年生)

特選 S.Yさん 銀賞 O.Kさん 銅賞 N.Yさん

佳作 I.Tさん I.Kさん T.Hさん N.Iさん

○実用英語技能検定

3級合格 2年生 K.Cさん 2年生 N.Sさん

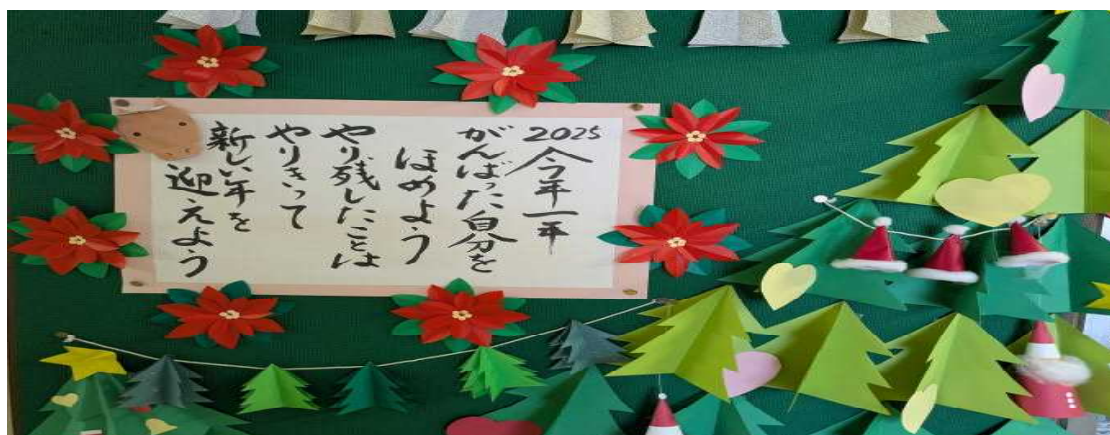
4級合格 1年生 K.Kさん 1年生 W.Mさん

## 新潟経営大学のスクールボランティア Kさん、Hさん、ありがとうございました！

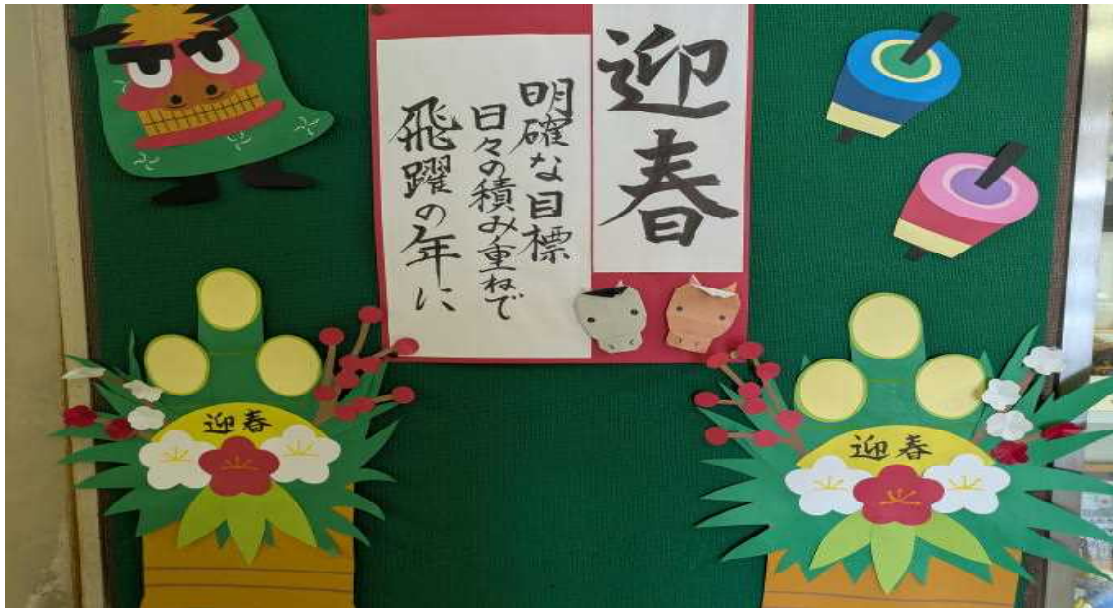
新潟経営大学のK.Mさん(体操部)とH.Kさん(バスケットボール部)の2人が、5月から当校に学生ボランティアとして週1・2回程度来校してくださっていました。12月4日(木)が最終日となり、全校生徒とお別れをしました。いろいろな授業等に入ってください、生徒との年齢も近く、気軽にお話しをしてくださったり、貴重な経験となりました。大変ありがとうございました。お時間あるときに、須田中学校にお越しいただければと思います。



全校で2人をお見送りする様子



2学期末スクールアシスタントさんの書



3学期初めスクールアシスタントさんの書

## NHKでニュー試という番組から 勉強の楽しさについて！！

1月4日日曜日に、NHKでニュー試という番組を放送していました。昨年ノーベル賞を受賞した坂口司門さん(ノーベル生理学・医学賞)と北川進さん(ノーベル化学賞)が、中学生に「勉強する楽しさ」を伝えると、以下のとおりでした。

- ① 勉強は「正解を覚えること」ではなく「不思議を見つけること」。勉強の始まりは、「なぜ?」「どうして?」という小さな疑問です。身の回りの出来事に目を向け、自分で考え、調べることでそのものが学びの楽しさにつながると思います。
- ② 失敗や遠回りが、新しい発見を生む。すぐに答えが出なくても大丈夫。試行錯誤する中で、考える力や工夫する力が育ちます。多くの研究者も、失敗を重ねながら大きな発見にたどり着いています。
- ③ 勉強は、未来の自分の「選択肢」を広げる。学んだ知識や考え方は、将来どんな道に進むとしても必ず役に立ちます。勉強は、夢を実現するための準備であり、自分の可能性を広げる力になります。
- ④ 好きなことをとことん深めることが、大きな力になる。「これが好き」「もっと知りたい」という気持ちを大切に、続けて学ぶことが大きな成果につながります。楽しんで学び続ける姿勢こそが、加茂・新潟県・日本・世界に通じる力を育てます。
- ⑤ 学びは一人ではなく、仲間と広がる。友だちや先生と考えを共有することで、新しい見方や発想に出会えます。学び合う中で、勉強はより楽しく、深いものにしてほしいです。