



豊玉中だより

教育目標

心身ともに健康で自主的に努力する誠実な人となることをめざす
誠実・敬愛・努力

練馬区立豊玉中学校

校長 栗原 満

平成 28 年度第 7 号
平成 28 年 10 月 18 日発行

〒176-0014 練馬区豊玉南 2-1-20

TEL 03-3994-1451

URL <http://www.toyotama-j.nerima-ky.ed.jp>

運動と栄養の関連について

～感謝の気持ちを忘れずに～

校長 栗原 満

朝夕めっきり涼しくなり、本格的な秋を感じさせる季節となりました。

十月は気候がよく、すべてに活動しやすい時期です。「勉学の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」と言われ、「学力」を充実させ、「体」を鍛え、そして豊かな心を育てるのに最適な「実りの多い季節」と言えます。

さて、本校の「食育便り10月号」に、今月の食育目標である「運動と栄養の関連について理解しよう」についての記載がありますので、その一部をご紹介します。

ごはん1杯（160扣加り）で、50分間の「歩き」、30分間の「縄跳び」ができます。

また、パン1枚（85扣加り）で、30分間の「歩き」、20分間の「ラジオ体操」ができるとなっていました。

「エネルギーになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、体の調子をととのえるものもバランスよく食べることが大切です。」とのコメントも載っています。



献立10月3日（月）



給食の時間は、生徒たちが楽しみにしている時間です。本校では、給食の時間は、どのクラスも先生と生徒が会話を楽しんでいます。

給食は、ただ空腹を満たすだけではなく、色々な味に親しんだり、友だちと楽しく会話をしながら食べたりすることにより、嫌いな物が食べられるようになる効果もあります。

このように生徒たちが大好きな給食も、毎日、栄養士さんが、不足しがちなカルシウムなどが摂れるように、栄養のバランスや必要な栄養所要量を考えた献立をつくっています。また、旬の食材を盛り込んだり、季節ごとの行事にあわせて食文化の伝承もはかっています。さらに、食品添加物を使用していない食品を使用するなど安全面にも注意をはらっています。

食生活と心や体の成長には、深い関連があります。食事の仕方や内容に偏りがあると、カッとなったり、感情の動きが鈍くなったり、集中力が続かなくなったりするそうです。また、朝食を食べる人は、食べない人に比べて、学力や体力、運動能力が高いという傾向もあります。幸い、朝出会う生徒に「朝ご飯食べてきた？」と聞くと「はい」と答えが返ってくるので安心してます。

1・2年生は脳や骨や筋肉を育てていくため、3年生は受験を乗り越えるためにも、栄養のバランスのとれた規則正しい食事を心がけてほしいものです。

ご家庭でも、家族と囲む会話のある食卓を心がけ、おいしさにひと味加えてみてはいかがでしょうか。



◇◇◇ 10月8日(土)に学校説明会が開催されました。 ◇◇◇

15分間の学校紹介ムービーの上映から始まり、学校長・教務主任・生徒会役員による説明、最後に校内めぐりを行いました。

学校長からは、豊玉中学校の教育方針(学校経営基本方針)と部活動のさらなる充実を図ることを目指し、「サッカー部創設」について、お話しさせていただきました。

豊玉中学校は、公立中学校としての役割と魅力を十分に発揮し、地域・保護者の願いを大切にしたい学校運営を目指しています。

9月3日、4日に行われた「豊玉氷川神社例大祭」では、練馬区青少年育会及び町会の方々、保護者のお力添えにより、150名を超える生徒たちが、地域ボランティアとして参加しました。

豊玉中学校が、社会参加の一つとなるボランティア活動に取り組んでいく理由は、豊玉中学校の生徒は、地域の大切な子供達であり、やがては、地域を支える若者へと成長することを願うからです。本校は、このように、地域と一体となった教育活動が推進されています。



◇◇◇ 10月17日(月)に生徒総会が開催されました。 ◇◇◇

生徒総会に先立ち、生徒会役員、専門委員長及び専門委員の認証式が行われました。続いて、生徒会長の岡田嬉楽さんが、生徒総会開催の挨拶を行いました。新たな希望と力強い実行力を感じさせる素晴らしい挨拶でした。



◇◇◇ 10月22日(土)に学習発表会が開催されます。 ◇◇◇



生徒総会終了後、学習発表会実行委員長の長澤樹花さんより、学習発表会スローガン「あなたから始める学習発表会」についての紹介がありました。「豊玉中学校の生徒全員が主体的に作る学習発表会にしたい」という強い思いが語られました。

舞台の部(体育館)8:40~12:30

展示の部(教室等)8:40~15:00

地域・保護者、小学校の児童・保護者の皆様のご来校を心よりお待ちしております。

◇◇◇生徒会が「SNS 豊玉中学校ルール」を策定しました。 ◇◇◇



考えよう 家族みんなで スマホのルール

私たちは子供たちの
情報モラル育成に取り組みます

豊玉中学校



文部科学省



- 1 自分や友達の写真や個人情報を載せない。
*何も考えずに画像を貼り付けたり、チェーンメールを回したりするのはやめよう！
- 2 相手の都合を考えて、遅い時間の送信は控えよう。
*スタンプの連打や返信の強要は絶対にやめよう！
- 3 送信する前に、見た人が不快に感じたり、傷ついたりする内容ではないか確認しよう。
- 4 利用状況は、必ず保護者に確認してもらおう。
*見られて困る利用の仕方はやめよう！
- 5 自分で解決できないことは、早めに保護者や先生など、大人に相談しよう。

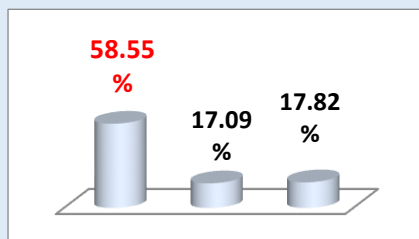
※ SNSの使用については、保護者が責任をもって管理するよう努めてください。

◇◇◇ 生徒会が行った「SNS等スマホアンケート」の結果 ◇◇◇

1. スマホについて

① 自分のスマホを持っている	58.55%
② 家族のスマホを借りて使うことがある	17.09%
③ 使っていない	17.82%

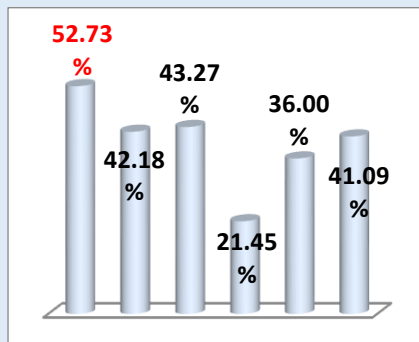
1. スマホについて



2. スマホを使ってよく行うこと

① LINE等のSNS通信アプリ	52.73%
② ゲームアプリ	42.18%
③ 写真や動画の閲覧	43.27%
④ 電話	21.45%
⑤ Webサイトの閲覧	36.00%
⑥ 音楽鑑賞	41.09%

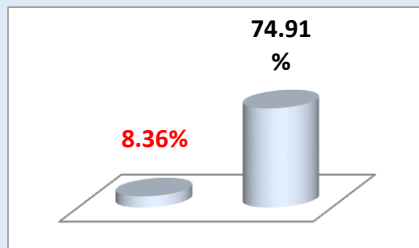
2. スマホを使ってよく行うこと



3. LINE等のSNSの使用について

① 困ったことがある	8.36%
② 困ったことはない	74.91%

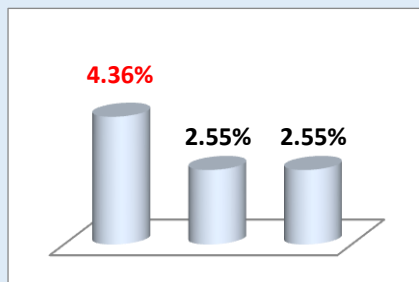
3. LINE等のSNSの使用について



4. SNSの使用で、困ったこと

① 勝手に写真が使われた	4.36%
② 嫌がらせを書かれた	2.55%
③ グループから外された	2.55%

4. SNSの使用で、困ったこと



5. スマホ以外の通信機器について

① 自分を持っている	23.27%
② 家族のを借りて使うことがある	2.91%
③ 使っていない	59.64%

6. スマホ以外の通信機器でよく行うこと

① LINE等のSNS通信アプリ	6.55%
② ゲームアプリ	9.45%
③ 写真や動画の閲覧	12.00%
④ 電話	13.82%
⑤ Webサイトの閲覧	6.55%
⑥ 音楽鑑賞	5.82%

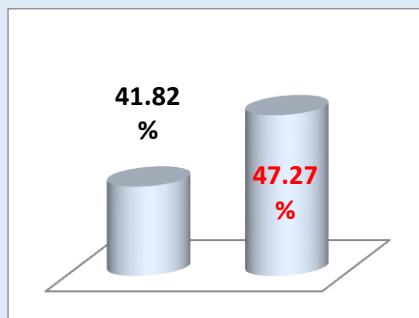
7. パソコン/インターネットの使用について

① 自分のパソコンがある。	12.36%
② 家族と共有して使っている。	51.64%
③ 使用していない	27.64%

8. 家の中でのルールについて

① ある	41.82%
② ない	47.27%

8. 家の中でのルールについて



※ アンケートは、10月に実施したものです。半数近くのご家庭に「家庭ルールがない」といった結果も出されました。ご家庭におかれましても、「SNS家庭ルール」の策定に向けて、お子様と話し合いの場を設けていただきますようお願い申し上げます。