

光一中だより

教育目標 ○自主的に学び、考え、実行する人
○心豊かで、ともに助け合う人
○健康で、勤労を愛する人



練馬区立光が丘第一中学校
校長 栗原 満
平成31年度 第6号
令和元年10月7日発行

食育の取り組みについて ＝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頃となりました。

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「食育だより10月号」に、「コツコツ貯めよう骨貯金」という内容が記載されていました。

骨の強さは「骨量」と「骨質」によって決まります。このうち骨量は、成長期の10代に急激に増加し、20～30代で最大になると、その後はだんだんと減少していきます。つまり、将来にわたって丈夫な骨を保つには、10代のうちにどれだけ「骨貯金」できるかがカギとなります。

<骨貯金のポイント>

- ①栄養のバランスのとれた食事
- ②カルシウムをしっかり取る

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、各学年とも給食の準備が早く、ゆっくり給食をとっています。給食は、ただ空腹を満たすだけでなく、家庭とは違った色々な味に親しんだり、友だちと楽しく会話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、毎日栄養士さんが栄養のバランスや必要な栄養所要量、不足しがちなカルシウムなどがとれるように考えて献立を作っています。また、旬の食材を盛り込んだり、季節ごとの行事にあわせたり食文化の伝承もはかっています。その他にも、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払っています。

食生活と心や体の成長とは深い関連があります。食事の内容や仕方、時間などの習慣が偏りすぎると、すぐにカッとなったりキレやすくなったり、無気力であったり、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こととは無関係ではありません。また、朝食を食べる習慣と学力や体力、運動能力との関連なども明らかになってきています。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います。

栄養のバランスのとれた食事、朝、昼、夕の規則正しい食事をして、3年生は受験を乗り越えましょう。また、1・2年生は脳や骨や筋肉を充実させましょう。

ご家庭では、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欲しいものです。

生徒会役員選挙

9月19日(木)生徒会役員選挙を行いました。定員数を超える立候補者がありました。立会演説会では、「生徒会を通じて光一中を更に活性化させたい。」という意気込みが、全ての立候補者からあらわれていました。全校生徒が演説を真剣に聞いていました。10月21日(月)生徒朝礼で生徒会役員認証式が行われ、新生徒会がスタートします。皆さんよろしくお祈りします。

小学生部活動体験

9月27日(金)光が丘四季の香小学校6年生が事前に10部活から1部活を選択し、実際に本校1~2年部員とともに活動を体験しました。生徒は、日頃の活動内容から実演した後にやり方を教え、交流を深めました。



防災学習

1学年では、10月3日(木)防災学習センターで、災害発生時に適切な行動ができるように、様々な対応方法や想定させる事象について体験し、防災意識を高めました。

防災の講義では、災害発生時の映像を観たり、学校が避難所として開設した場合の話の聞いたりしました。起震車の地震体験や煙ハウス、応急救護体験、ロープワークを行いました。



認知症サポーター養成講座

10月3日(木)5~6校時 体育館で2学年を対象に「認知症サポーター養成講座」を行いました。この事業は、(1)認知症を理解し関心を深めることで、偏見をもたずに認知症の人およびその家族を温かく見守り支えることができる力と態度を身に付けさせる。(2)身に付けた力や態度をもとに、地域社会の一員として自覚を深めさせ、高齢社会を支えようとする意識を高める。以上2点を目的としています。講義と学年の先生も参加した寸劇から認知症の理解を深め、対応方法を考えるグループワークを行いました。講座終了後にオレンジの認知症サポーターリングをいただきました。

生徒の活躍

ソフトテニス部	練馬区新人大会	女子団体	第3位
		個人戦	第2位
		個人戦	第5位

10月と11月の主な予定

7日(月) 合唱コンクール練習始	1日(金) 第2回進路説明会(3)
8日(火) 連合音楽会	5日(火) 進路面談(3)始
12日(土) 土曜授業	6日(水) 区内一斉会議のため午前授業
道徳授業地区公開講座	10日(土) 土曜授業 数検
16日(水) 領域別診断テスト(3年)	11日(月) 全校朝礼
後期専門・中央委員会	研修会のため5時間授業
18日(金) 漢検	12日(火) 貧血検査(1)
21日(月) 生徒朝礼	13日(水) 専門・中央委員会
23日(水) 文化発表会全体リハーサル	18日(月) 生徒朝礼
24日(木) 前日準備	20日(水) 期末考査 美 理 英
25日(金) 文化発表会	21日(木) 期末考査 社 体 技
28日(月) 学年朝礼	22日(金) 期末考査 国 数 音
	25日(月) 学年朝礼
	26日(火) 避難訓練
	28日(木) 校外学習(2)
	29日(金) 校外学習(1)