



明るくやさしさに溢れる石神井中

石神井中だより

練馬区立石神井中学校

校長 山根 浩孝

平成30年10月16日

第6号

「心身ともに健康な身体をつくる」

校長 山根 浩孝



衣替えの季節となりました。9月は、中間考査、連合陸上競技大会、生徒会役員選挙等、数多くの行事がありました。3年生は12日(水)～14日(金)まで、2泊3日の京都・奈良修学旅行へ行き、思い出に残る多くの体験をすることができました。今年は台風が多く天候等心配されましたが、3日間とも天候が大きく崩れることなく、予定通りに行動することができたことはとてもよかったです。2日目の京都市内の行程は、慣れない地域での班行動でしたが、班員同士がまとまって協力して行動する様子からは、石神井中学校の最上級生としての立派な姿が見られました。I組の3年生も、銀閣寺、清水寺など、多くの寺社を計画通りに見学しています。3日目もクラスごとにバスを利用して京都の名所を見学して、とても有意義な3日間となりました。また、21日(金)には、駒沢陸上競技場で練馬区連合陸上競技大会が行われ、本校代表の生徒達が多くの種目で活躍し、練馬区で男子5位、女子7位、総合で6位の優秀な成績を収めています。



10月といえば、「〇〇の日」という記念日が多い月。たとえば、「法の日」「目の愛護デー」「鉄道の日」「電信電話記念日」など数多くあります。

さらに、「〇〇の秋」といわれるように、「読書の秋」「スポーツの秋」など、生徒たちの心身の健康を支えるのに、とてもよい時期です。暑かった夏も終わり、いろいろなことにチャレンジするのに絶好の季節。ひとつでも新しいことに取り組んでほしいと思っています。

この季節は「食欲の秋」と言われるように、旬の食材がたくさん見られ、食べ物が美味しい時期です。本校の給食だよりや献立表を見てみると、そこには、それぞれの季節に応じた様々な食材や各地方の伝統食を取り入れた献立があります。「きのこうどん」「さばのごまみそ焼き」「栗より旨い十三里ごはん」「パンプキンポタージュ」など、季節を感じさせる様々なメニューが載っています。成長期である中学生には、健康な体づくりをする上で、食生活を充実させることはとても重要で、主食・主菜・副菜・牛乳・果実が揃った食事をするのが大切です。今年は、全国各地での災害や猛暑の影響で農作物にも被害が出ています。本校の栄養士や調理員のスタッフは、そのような状況のなか、様々な地方の食材を取り入れ、生徒の皆さんに少しでも栄養のバランスの取れた美味しい給食が提供できるように、日々努力しています。石神井中の生徒の皆さんには、給食を通じて、食の大切さを学び、心身ともに健康な身体づくりをしてほしいと思います。そして、毎日、元気に運動に取り組める身体、集中して学習に取り組める身体づくりをしてください。給食が食べられるのは今だけです。伸び盛りのこの時期に、多くの食材やメニューを知ること、食べることは貴重な体験です。食べ慣れない食材、苦手な食材があるかもしれませんが、「食」の意味を考え、皆さんの健康につながっていることも学んでほしいと思います。11月には、保護者の皆様を対象にPTA主催の給食試食会が行われます。また、給食だより、献立表や本校のHPにも、毎日のメニューが紹介されています。石神井中学校では、これからも生徒の健康な身体づくりに努め、安全で美味しい給食が提供できるよう取り組んでいきますので、今後ともよろしく願いいたします。