

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

1 誠実 2 敬愛 3 努力

練馬区立豊玉中学校

校長 栗原 満

[平成30年10月11日]

e-mail info@toyotama-j.nerima-ky.ed.jp

食育給食の取組みについて

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、給食の時間は、生徒たちが楽しみにしている時間です。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は、毎日栄養士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て食文化の伝承もはかたりもしています。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。

毎月の献立表には大変工夫がされています。配布された10月の献立表を見ますと、

○季節の料理、食材を使用した献立（献立表に★印がついています）

3日（水）★秋の香りごはん（サツマイモ）

10日（水）★さつまいものトリュフ

17日（水）★ヘルシーハンバーグ・きのこソース

19日（金）★里芋ご飯

26日（金）★れんこんサラダ



3日（水）の献立

○リクエスト献立（献立表に♪印がついています）

* 6月に行われたランチタイムキャンペーンで優秀な成績を修めたクラス（1A, 2B, 3B）

2日（火）♪ナン キーマカレー

16日（火）♪ぶどうパン

23日（火）♪みそラーメン

25日（木）♪揚げパン（きなこ・ココア）



2日（火）の献立

○行事食 ◎お月見献立 ◎ハロウィン献立

このように、食材や献立等に工夫を凝らした給食を通して、食育啓発を実践するとともに、給食を考える機会、給食メニュー開発の機会を作る等、給食内容の充実を図っています。ご家庭でも、機会を持っていただければと思います。

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、無気力になったり、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こともあります。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年生は健康な心と体をつくり、学校生活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ほしいものです。

いじめについて考えたこと

「いじめをなくすための標語」(夏休みの課題)

生徒会役員会からの呼びかけを受けて

「いじめについて考えたこと」から

- いじめは絶対になくさなくてはいけない。周りの人も気付いてあげないといけない。
- いじめられている側にとって、味方がいることがどれだけ助けになることか。
- いじめはよくないと思っている人達が、他の人がいじめられている時に、どうすればよいのか、どうしたら助けてあげられるのか考えることが大切だと思った。

豊中ハローワーク

社会の第一線で働く方から学ぶ

9月8日(土) 2学年教室

6名の方を講師としてお招きし、ご自身の職業や生き方についてお話しいただきました。子供たちは、職業についての知識や情報を得ることができ、将来に向けて、毎日の生活を見直すよい機会となりました。

桜木 奈央子 様	Sinema Stars アフリカ星空映画館代表
安富 眞理子 様	介護福祉士
野崎 耕平 様	練馬区消防署特別救助隊消防士
東條 美咲 様	小学校教師(本校卒業生)
中村 耕平 様	旅行者・元ディズニーシーキャスト
鈴木 典子 様	本校薬剤師

生徒会役員選挙

旧役員から新役員へ 受け継がれる伝統

9月19日(水) 体育館 視聴覚室

生徒会役員選挙立会演説会が行われました。厳粛なムードの中、自身の公約を力強く述べる各候補者の姿からは、「自分が豊玉中を良くしていくんだ」という強い意思を感じました。投票は視聴覚室で行われました。(写真右)



セーフティ教室

「薬物乱用防止教室」に真剣に臨む

9月28日(金) 体育館

練馬区薬剤師会会長 関口 博通 様を、講師としてお招きし、薬物の危険性や、薬物を使用しないための防止策についてお話しいただきました。積極的に手を挙げ、質問する子供たちの姿も多く、一人一人が「薬物はやらない」とはっきり断ることが大切なのだと学びました。



部活動の表彰

★練馬区ソフトテニス新人大会	男子団体	準優勝	(都大会へ)
	男子個人	準優勝	石田・風間 組 (都大会へ)
	男子個人	5位	原・内田真 組 (都大会へ)

10月の主な予定

10月5日(金)	連合音楽会	10月13日(土)	道徳授業地区公開講座
10月8日(月)~10日(水)	3年修学旅行(京都・奈良)	10月19日(金)	第3回進路説明会
10月12日(金)	1年校外学習(川越)	10月27日(土)	学習発表会