



## 6月は「食育月間」です。 ～心と体を育てる『食』～

校長 平野 和則

6月は、国が定める「食育月間」です。食育基本法では、食育は健康の保持増進に加え、豊かな人間性や社会性を育てるものとされています。そのため、国や自治体では毎年6月を食育月間と定め、集中的に食育の推進に取り組んでいます。

文部科学省の調査では、朝食を毎日食べている児童生徒ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあることが報告されています。朝食を抜くと、午前中に集中力が続かず、体がだるく感じられることがあります。また、栄養バランスの偏りや不規則な食生活は、肥満や貧血、将来の生活習慣病のリスクを高めることも指摘されています。

さらに、食育には心を育てる大切な役割もあります。家族や友人と食卓を囲む「共食」の時間は、子どもの情緒の安定やコミュニケーション能力の育成にもつながるとされています。

本校では、学校給食を「生きた教材」として活用し、望ましい食習慣の形成だけでなく、感謝の気持ちや命をいただくことへの意識を育てることを大切にしています。給食の時間には、食事のマナーや感謝の言葉を大切にする指導を行うとともに、食材の産地や旬について紹介するなど、食への関心を高める取組を進めています。

6月の全校朝礼では、栄養士と養護教諭による講話を行いました。「カレーライスができるまで」をテーマに、大きな釜で調理する様子や、食中毒を防ぐための衛生管理について、写真を用いて生徒に紹介しました。自校調理ならではの魅力を生かし、給食室の工夫や食材の納品風景を知ることで、給食に携わる方々への感謝の気持ちや「残さず食べよう」という意識が芽生えることを願っています。

毎月19日は「食育の日」です。この食育月間を機に、ご家庭でもぜひ「食」について話題にしていいただければ幸いです。生徒一人一人が「自分の健康は自分で守る」という意識を高められるよう、引き続き、本校の教育活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 第一学年より

○ 5月25日～6月12日の3週間、一学年に2人の教育実習生が来ていました。生徒たちは実習生の授業に真剣に取り組み、休み時間は楽しそうに会話をするなど、充実した時間を過ごしていました。実習生との関わりを通して学びのある3週間になりました。下に教育実習生からのコメントを掲載します。

齋藤先生

前田先生

1年生のみなさんへ。  
3週間という短い間でしたが、みなさんと一緒に過ごすことができて本当に楽しかったです！  
授業ではたくさん発言したり、友だちと意見を交換しながら一生懸命考えるみなさんの姿が印象に残っています。みなさんのおかげで私も毎日学校に来るのが楽しみでした。これから勉強や部活動、行事などたくさんのことに挑戦する機会があると思います。失敗と怖さが、ぜひいろいろなことにチャレンジしてください！みなさんなら「できる！ できる！ 必ずできる！」の中からみなさんらしく元気に頑張ってください！3週間本当にありがとうございました😊 さいとう

3週間の教育実習ありがとうございました。A組の生徒だけでなく、B、C、D、E組の生徒色々な人が声をかけてくれました。みんな元気があり、その元気のおかげで先生も元気をもらえました。授業の時も一生懸命取り組んでいて、保健の時も沢山発言をしてくれたり。とても授業がやりやすかったです。この3週間で色々なことを得ることができたので、これからの人生に活かしていきます。みなさん、これからも頑張ってください！

前田

## 第二学年より

6月6日（土）に、無事に運動会を実施することができました。暑い中、多くの保護者の皆様にご来場・ご観覧いただき、誠にありがとうございました。今年度の総合優勝は2年D組でした。生徒たちは本番に向けて、運動会実行委員を中心に、各学級や学年での練習に意欲的に取り組んできました。

今年は新たに大縄跳びにも挑戦しました。練習を重ねる中で、生徒同士が声を掛け合ったり、互いに協力しながら練習を進めたりする姿が多く見られ、昨年度からの成長を感じることができました。運動会を通して培った仲間との絆や協力する力を、今後の学校生活にも生かしてほしいと思います。



第2回定期考査が6月19日（金）から始まります。先日は、第1回「学習の記録」の確認にご協力いただき、ありがとうございました。また、試験範囲表も配布しております。教科によっては提出物等の記載がありますので、お子様と一緒にご確認をお願いいたします。

2年生の今後の行事として、7月8日（水）には練馬文化センターにてオーケストラ鑑賞教室を予定しております。詳細につきましては、別途配布しておりますお便りをご覧ください。当日は標準服での登校となります。また、昼食のご用意につきましても、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 第三学年より

### 第64回運動会 6月6日(土)

晴天に恵まれる中、中学校生活最後の運動会を実施しました。第三学年では、学年リレーや学年種目の「大ムカデ」に全員が協力して取り組み、会場には大きな声援が響いていました。また、準備や審判などの運営にも生徒が主体的に関わり、学級対抗で競い合いながらも、勝敗を超えた学びや感動のある、思い出深い運動会となりました。



### 第2回定期考査 6月19日(金)

配布された第2回定期考査の試験範囲表には提出物の期限も記載されています。1学期の学習の振り返りはもちろん、課題の提出についても確認をお願いいたします。

### 第1回進路説明会 6月26日(金)

第1回進路希望調査を行わせていただきました。6月からすでに合同説明会や高校見学会が開催されています。進路選択について不明な点は、生徒本人から、またはお電話で直接ご相談ください。6月26日(金)に、進路説明会を開催しますのでぜひご参加ください。

## 保健室より

### テストで実力を出し切る！ ～食事のコツ～

いよいよ9教科の定期考査が始まります。「食事」を味方につけて、テスト当日にベストを尽くしましょう！

#### 1 脳が元気に働くために ～『ブドウ糖』と『ビタミンB1』をとろう～

☆脳の主なエネルギー源は『ブドウ糖』です。睡眠中も脳はエネルギーを使っているため、朝はエネルギー不足の状態です。

☆朝食のときに、ごはんやパンなどの主食を食べると、脳に必要な『ブドウ糖』を補給することができます。

☆『ビタミンB1』は、主食に含まれる糖質をエネルギーに変える働きを助けます。『ビタミンB1』が豊富に含まれる豚肉、大豆製品、ごま、玄米や胚芽米、全粒粉パンなどを一緒に食べると効果的です。



#### 2 記憶力・集中力をアップする栄養素

栄養素	期待できる効果	おすすめ食材
レシチン	記憶力・学習能力を高める	卵、大豆製品(豆腐・納豆など)
DHA	脳の神経を活性化させる	青魚(マグロ・サバ・サンマ・ブリなど)
カルシウム	テスト前の緊張やイライラを和らげる	小魚、乳製品(牛乳・ヨーグルトなど)

## 第64回運動会

6月6日(土)、第64回運動会が開催されました。今年度は「輝顔団結」のスローガンのもと、運動会実行委員を中心に準備を進めてきました。今年の個人種目「ミッションリレー」や「二人三脚」は、楽しく運動することをねらいとした内容といたしました。また、昨年に続き、炎天下でも無理なく進行できるプログラムの工夫や、ペットボトルの持ち込み可とするなどの熱中症対策を徹底いたしました。さらに、地域の方々からお借りした保護者用テントの設置や、昼食場所としての体育館開放など、保護者の皆様が参観しやすい環境づくりにも努めました。

当日は昼頃から日差しが強くなりましたが、事前に準備した安全対策が効果を発揮し、無事に全プログラムを終えることができました。生徒たちも終始笑顔で、結果にとらわれずにお互いを励まし合う姿が見られ、まさにスローガン通りの運動会となりました。

保護者の皆様、ならびに地域の皆様におかれましては、温かいご声援とご家庭でのご支援をいただき、誠にありがとうございました。引き続き、本校の教育活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 【結果】

	1位	2位	3位	4位	5位
1学年	B	E	D	C	A
2学年	D	E	B	A	C
3学年	A	D	C	B	



## 第2回定期考査

6月19日(金)から23日(火)まで、第2回定期考査を行います。

19日(金)と22日(月)が給食なしの3時間授業、23日(火)が給食ありの4時間授業となります。今回は9教科を対象とした定期考査で、5教科は50分、実技4教科は30分で実施いたします。定期考査を前に、不安やプレッシャーを感じる生徒もいるかと思えます。しかし、そのようなピンチとを感じる場面こそ、自分自身の学習を見直し、成長するためのチャンスでもあります。定期考査は点数だけを見るものではなく、自分の苦手な教科や単元、これまでの学習内容の定着状況を確認し、今後の学習につなげるための大切な機会です。第1回定期考査での反省を生かし、生徒一人一人が自分に合った学習方法を見つけながら、目標に向かって努力してほしいと願っています。

ご家庭におかれましても、お子様が前向きに取り組めるよう、温かい励ましとご支援をよろしくお願いいたします。

## ◇今後の主な予定◇

日付	予定
6月19日(金)～23日(火)	第2回定期考査
6月26日(金)	進路説明会(3年)
7月6日(月)	安全指導
7月8日(水)	オーケストラ鑑賞教室(2年)
7月16日(木)	イングリッシュキャンプ事前健康診断(1年)・大掃除
7月17日(金)	1学期終業式
7月20日(月)～22日(水)	イングリッシュキャンプ(1年)
7月21日(火)～31日(金)	三者面談