



学校だより

平成29年8月25日
第5号
新発田市立加治川中学校



〒959-2407
新発田市川口 330
Tel.0254—33—2214



子どもたちの心身の健康と食事



校長 土屋 和也

涼しい夏休みで農作物に影響がでないことを願っています。いよいよ2学期に入りました。2学期は体育祭に合唱コンクールと知力・体力・心の豊かさが求められる行事が続きます。3年生は進路という人生の最初の試練が待ち構えています。知・徳・体ともに家庭・学校と連携し育て上げていきたいと思えます。

料理解説で有名な服部幸應さんが、現代の食卓の六つの「こ食」ということを言われています。具体的には次の六つになります。

一つ目は「**個食**」です。家族が同じ食卓を囲んでいても個人個人が違う食べ物を食べていることで、お父さんは焼き鳥にビール、お母さんはパスタ、子どもはピザといった内容です。これでは家族の会話が無くなる傾向に陥ります。

二つ目は「**孤食**」です。同じ家に住んでいても食事時間がずれ、食卓をともにできずに、それぞれ違う場所で違う物を食べる状況です。好き嫌いが増えるなど、健全な食習慣やマナーが身につきません。

三つ目は「**固食**」です。自分の好きな物だけを固定的に食べている状態で、偏食になります。

四つ目は「**小食**」です。「小=少」という意味で、食べる量が少ないことです。ダイエットがこれに当たり、栄養が偏り、発育不全になります。

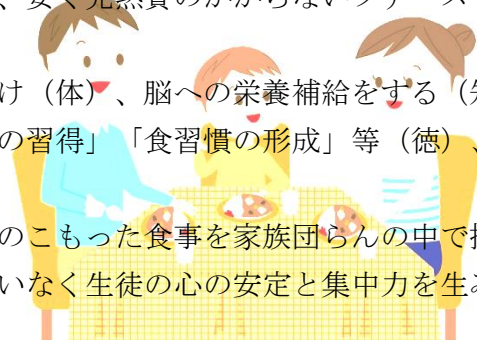
五つ目は「**濃(い)食**」です。味の濃い物ばかり食べることで、味覚障害を起こしたり肥満や生活習慣病のもとになります。

六つ目は「**粉食**」です。パンやピザなど、粉を素材にした主食が多いことです。粉食は決して悪いわけではありません。しかし手間暇がかかる日本の伝統的主食である「米」の摂取量が低下し、副食がおろそかになる原因になります。

これらの「こ食」の背景として考えられるのは、第一にテレビ・パソコン・携帯電話といった情報機器やメディアの発達です。第二にインスタント食品等の手間暇のかからない食べ物の普及と電子レンジの普及によるコンビニ食の増加です。第三にバブル経済崩壊以降の日本の経済状況の悪化による生活の変化です。サービス残業、共働きなどの労働形態の変化に伴う、安く光熱費のかからないファーストフードの普及です。

食事は子どもたちの成長を促すとともに病気への抵抗力を付け(体)、脳への栄養補給をする(知)ために欠かせないものです。さらに「家族の絆作り」「マナーの習得」「食習慣の形成」等(徳)、子どもの一生に多大な影響を及ぼします。

ただ食べさせるだけではなく、手間暇がかかっても温かく心のこもった食事を家族団らんの中で摂る良い食生活・食習慣を形成することが大事です。それは、間違いなく生徒の心の安定と集中力を生み、学校生活の充実に結びついていきます。



《2学期の抱負》



1年2組 佐久間 湧希斗

僕の2学期の抱負は2つあります。1つ目は、勉強です。1学期もしっかりとしていたけど、テストでは良い点数が獲れませんでした。そこで2学期は、1学期よりも勉強に集中し予習、復習をしっかりしてテストでも良い点数が取れるようにしたいです。そして、苦手な教科も克服できるように頑張りたいです。特に国語で漢字練習を頑張ります。

2つ目は、サッカーと部活の両立です。僕は、部活の他にサッカーをしていて、7月にフランスに行ってきました。フランスのチームは、体が大きくとても積極的でした。体格差は埋められないので、技術をもっと伸ばそうと思いました。学んだことを最大限に生かして頑張りたいです。部活では、100mで13秒を切れるように、日頃から練習し13秒を切れるようにしたいです。

2学期は、体育祭などの行事がたくさんあります。クラスの人々と協力して思い出をつくりたいです。

2年1組 渋谷 まひる

2学期は部活と勉強と行事を頑張りたいです。部活では、1学期、タイムが2回しか伸びなかったので中距離が速くなるように、800mや200m、400mをたくさん走ります。家でのストレッチも毎日忘れずに行きたいです。そして、大会で良い結果を出したいです。

勉強では、授業に集中して、分からなかったところは誰かに聞くなどして分かるようにしたいです。1学期のテストは、社会でミスが多かったので、次はあまりミスがないようにします。数学も、そんなに良くなかったので毎回の授業でちゃんと話を聞いて、次のテストでは良い点数が取れるように努力します。そして9月に行われる第2回テストでは、全教科良い点数が取れるように頑張ります。

行事では、体育祭、桜加祭、球技大会があるので、一つ一つ全力で頑張っていきたいです。体育祭では、優勝できるように、先輩と後輩をたくさん応援して勝ちたいです。2学年の種目でも、みんなと協力して、楽しい体育祭にしたいです。桜加祭では、私は指揮者をするので、今からたくさん練習して、上手くできるように頑張ります。

3年2組 永井 瀬奈

3年生は受験生なので、受験生として自覚をもち、今まで以上に勉強を頑張りたいと思います。1学期は、学習面も生活面も反省すべき点はあったと思います。授業は聞き流してしまうこともありました。2学期は、授業にも積極的に参加し、発言や質問することを増やしていきたいです。家では、今までしていなかった予習を取り入れるようにしたいです。

また、生活面では最上級生としての自覚をもって行動します。今までは、やる気のないあいさつをしたり、あいさつを返さないことがありました。人と話すことが苦手で、話かけられたから話すことが多かったです。でも人との関わりは、これからもっと大切になっていくので、自分から積極的に声をかけ、相手に伝わる明るいあいさつをしていきたいです。生活面、学習面を直し、加治川中の顔としてふさわしい行動をとりたいと思います。

体育祭、合唱コンクールなどの行事はすべて中学校生活最後の行事となります。人と協力することは苦手ですが、クラスが一致団結をし、最後にふさわしい結果を残して良い思い出をつくりたいです。

最後に、下越吹奏楽コンクールで悔いの残ることがあったので、これからは後悔しないように、行動、言葉、時間、一つ一つ大切にして、よく考えて生活していくことを2学期の抱負とします。



《夏休みの様子》

【部活動等】 夏休み中にあった各種大会の結果は以下の通りです。

☆ 陸上競技部 ☆

『新潟県中学校体育大会』

日時：7月22日（土）、23日（日）

110mH 木村 綾人 5位（15秒19）

走高跳 宮島 知輝 18位（165cm）

宇野 樹 27位（160cm）

走幅跳 小柴 拓真 17位（5.86m）

三段跳 小柴 拓真 12位（11.68m）

100mH 菊池 雛乃 予選敗退

『全国中学校陸上競技大会』

日時：8月19日（土）～22日（火）

110mH 木村 綾人

予選5組 5位（14秒89）



※ 予選敗退



☆ 吹奏楽部 ☆

『下越地区吹奏楽コンクール』

日時：7月23日（日）

演奏曲：「西遊記」 銀賞

☆ 卓球部 ☆

『第41回 TOYOSAKA オープン卓球大会中学1年生の部』

日時：8月6日（日）

男子シングルス 星 亮汰 ベスト8

☆ ソフトテニス部 ☆

『新発田支部中学1年生大会（女子の部）』

日時：8月5日（土）

木津憂香、小山心結ペア 5位

☆ わたしの主張三市北蒲原地区大会 ☆

日時：8月17日（木）

奨励賞 大岡 秀喜

【職場体験】7月27日（木）、28日（金）の2日間、2年生が各事業所で職場体験をしてきました。

2-1 奥村 芽依

体験場所：緑化フラワーセンターはなも

今回初めて職場体験で花屋へ行きました。立ち仕事が多く疲れましたが、職場のみなさんに、たくさん仕事を教えてもらい、働く大変さが分かりました。今後、いろいろな仕事に興味をもっていこうと思います。

2-2 佐藤 亘

体験場所：新発田消防署

僕は、新発田消防署で体験させてもらいました。消防士の人は、人々を助ける仕事だけだと思っていたけど、消防車や救急車の点検なども毎日行っていることを知りました。

僕は増々消防士になりたいくなりました。



【生徒会】生徒会長の長谷川純平さんが、学校を代表して8月に広島平和式典に参加してきました。

私は今回広島平和式典に参加して、やはり戦争はとても恐ろしいものであり、二度と起きてはならないのだと思いました。

72年前の8月6日、広島に一発の原子爆弾が落とされ、多くの尊い命が失われました。私は広島に行き、まだ原爆の爪痕の残る原爆ドームや、当時の広島の状態を実際に見てくることによって、いかに戦争が残酷なものなのかを知ることができました。みなさんも、「昔、日本では戦争があった。そして原爆が落とされた。」ということをお忘れずに平和を願いましょう。

《体育祭に向けて》

今年度の体育祭は9月2日（土）です。夏休み中も3年生を中心に、応援団をはじめ各担当の生徒が熱心に活動していました。2学期が始まり、これから準備や練習が本格的になってきます。全学年で協力し合い、熱い体育祭を創り上げてくれることを期待しています。

【青軍】 3年1組、2年1組、1年2組	【赤軍】 3年2組、2年2組、1年1組
<p>団長 木村 綾人</p> <p>僕は1年生から応援団を努め、2年間応援団長を見してきました。青軍のみんなをまとめるだけではなく、過去の応援団長を超えられる応援をしていきたいです。そして、全員が楽しかったと思えるような体育祭をみんなで創り、印象に残る体育祭にしたいです。</p> <p>最後に、3冠獲ります。</p>	<p>団長 渡邊 蒼大</p> <p>今年の赤軍のテーマは、「炎上凌孔」です。この意味は、「上を行くと、吼える」です。赤軍全体がレベルアップして、大きな声で応援していきたいです。そして、全校が全員で楽しめる体育祭にしたいです。</p>
<p>パネル長 會田 和也</p> <p>僕は今年で、パネル係になるのは3回目でした。しかも今回は、パネル長になったのでしっかり全体を見て、自分の意見だけではなく、他の人の意見も聞いて、軍全体の士気が上がるようなパネルをみんなで完成させたいです。</p>	<p>パネル長 相馬明日菜</p> <p>今年の赤軍のパネルのテーマはライオンです。今年は時間が少ない中で、どうしたら迫力のあるパネルが完成するかをみんなで考えました。特に工夫したのは配色です。パネル係全員で協力して作り上げたものを、当日見てほしいです。</p>
<p>小道具長 加藤 野愛</p> <p>私は、全員が楽しめる体育祭にしたいです。そのために、応援を楽しみながらしてほしいし、赤軍に負けない迫力のある応援にしたいので、工夫した小道具を作れるように頑張りたいです。</p>	<p>小道具長 石垣 遥果</p> <p>夏休み中に、応援団幹部やパネル担当の人たちと話し合っ作る物を決めました。その後、もらった意見を参考に応援が盛り上がるように、工夫して小道具を作成しました。本番では、赤軍のみんな楽しく、全力で応援をしましょう。</p>

※ 2日（土）が雨天時の場合→体育祭は3日（日）に実施。2日（土）は休み。

※ 3日（日）も雨天時の場合→体育祭は5日（火）以降に延期。3日（日）は授業。

8, 9月の主な行事予定

8月25日(金) 始業式 授業6時間 給食あり 体育祭週間 45分授業（～9/1） 3年単元別整理テスト（国数英）	6日(水) webテスト（国）
28日(月) 3年単元別整理テスト（社理）	7日(木) webテスト（数）
29日(火) スクールカウンセラー来校	8日(金) webテスト（英）
31日(木) 学年朝会、体育祭予行練習	11日(月) スクールカウンセラー来校
9月 1日(金) 体育祭前日準備	14日(木) テスト前学習会（～15日）
2日(土) 体育祭 ※弁当持参	15日(金) 部活動停止（～20日）
4日(月) 体育祭振替休業日	20日(水) 第2回テスト 給食なし 部活動なし
5日(火) 学年朝会	21日(木) 第2回テスト 避難訓練
本日より部活動終了17:45	22日(金) 生徒朝会
	28日(木) 3年単元別整理テスト
	29日(金) 新人戦激励会

