



# 深谷中だより



NO. 186

令和3年7月8日

横浜市立深谷中学校

校長 榎田 卓央

## 食育月間に寄せて～学校給食のすすめ～

6月は、『食育月間』でした。さて『食育』とは？それは生徒のみなさんが、正しい食の知識や食事選択する力を養い、健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援していく教育のことです。

少しむずかしいと感じるかも知れませんが、食育に取り組むときに手っ取り早いのは、食事の献立について考えてみることです。朝、昼、夜、そして間食。私たちは生きていくために食事をしますが、その重要性や文化を学べるのも献立が大いに参考になったと思います。

先月の学校給食、毎週金曜日は“咀嚼力（そしゃくりよく=食べ物をよく噛み味わう力）を高める献立”でした。体が日々成長する中学生にとって、咀嚼力は、必要な栄養分を体に取り込むために大切な力です。咀嚼能力が良好に保たれていると、健康寿命が長いともいわれています。今月の金曜日メニューは豆類（大豆やいんげん）、根菜（ダイコンやニンジン、ごぼうなど）、キノコ類、がらんだんに使用されたメニュー。一週間のまとめの日に、噛むことを意識できる内容です。忙しい中学校生活ですが、よく噛むことを考えるきっかけにはないでしょうか？

その他にも、和食や横浜らしい中華料理や洋食屋メニューなど、バラエティーに富んだ献立で、食育を応援するメニューが目白押しでした。

私もハマ弁時代から注文して食べています。ハマ弁が始まるまでは、その日の昼ごはんは何にしようかと考える毎日でしたが、バランス良く、安く、そして注文する生徒のみなさんと同じものを食べられるという理由から、迷わず給食を注文するようになりました。

また、横浜市教育委員会の栄養士が作成した献立で、衛生面には最大限の配慮がなされている給食ですが、生徒のみなさんが食べる30分前までに私や副校長先生が、念のために「検食」といって、ひと足先に頂いています。“早弁”じゃありませんよ。栄養バランス良し、味覚良し、価格良しの学校給食はお奨めです。ただ、苦手な食材やアレルギーといったものがあるかも知れませんが、そういう生徒は、毎月配られるメニュー表を見ながら、自分の身体の事をよく理解したうえで家の方と相談して、食べられる日は事前に注文するという事を考えてみるのも良いかも知れませんね。みなさんの健やかな成長を願っています。



令和3年 深谷中学校 人権標語

普通って何ですか？ ～全ての人が生きやすい社会へ～

# 第41回体育祭



総合優勝 黄組

学年優勝 1年2組

2年2組

3年3組

<開会式>



体育祭実行委員長の言葉 石井 咲羽

みなさん体育祭お疲れ様でした。今年も、無事に終わることが出来て良かったです。今ここにいる全員がふと思いかえた時に、あれは最高の体育祭だった楽しかったと思ってもらえると嬉しいです。

雨で延期になったということだけでもいいのでたまに思い出してみてください。ちなみに、私が委員長だったということも忘れないください。

冗談はさておき、体育祭で深めた絆を今後の学校生活に活かして充実したものにしていましょ。最後になりますが、体育祭は全校で作上げるものです。体育祭が成功したのは、みなさんの協力があつてです。体育祭実行委員一同、心から感謝しています。本当にありがとうございました。



<ストラックアウト>

<100m走>



<ロングPK>



<ラケットレース>



<8の字ダッシュ>

<学級対抗リレー>



<綱引き>

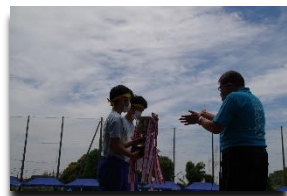


<色別対抗リレー>



<深中青春ソーラン節>

<閉会式>

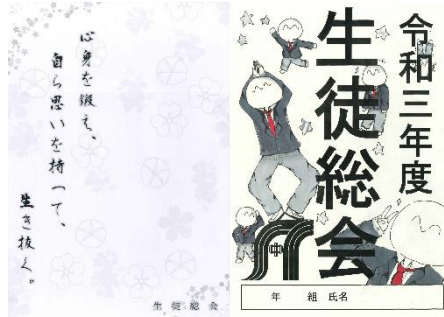




# 生徒総会

会長 三瓶雅

今年の生徒総会を一言で言うと「スマート」です。去年より盛り上がったので満足です。生徒総会が年々活発になっていくことを期待しています。



生徒総会議案書表紙

作・秋葉陽菜乃

逢坂愛莉

3年副会長 橋本結衣

今年は生徒総会に向けて早くから動き出していました。私が生徒会本部役員として生徒総会に参加した時は既に放送上の生徒総会だったので、どうすればいいのかわからないことが多く、きちんと指導できたかが不安でした。しかし後輩2人とも理解が早く、本当に助かりました。先輩として引っ張っていったか、と聞かれたら微妙ですが、生徒会本部として活動できたことが嬉しかったです。来年も頑張りたいです。

2年副会長 秋葉陽菜乃

今回の生徒総会もコロナウイルスの影響で、放送上での生徒総会となってしまいました。私は、生徒会本部役員として準備に関わってきましたが、自分自身、準備不足だったかと思います。自分の役割をきちんと練習していなかったため、たくさん噛んでしまったりしたので、もう少し練習を重ねれば良かったかなと思いました。来年の生徒総会は、今年よりもよりよく、スムーズに進んでいくといいと思います。

3年書記 片岡宇蘭

私にとって生徒総会是他学年のことを知ることのできる一つの機会だと思っています。自分の学年のことは知っていても、他学年のことは分からないなかで、生徒総会という場で、スローガンや学年目標という情報を共有するということはとても大切なことだと思っています。「今年の生徒総会も大成功だ」と胸を張って言えるような総会でした。

2年書記 逢坂愛莉

今回の生徒総会は、生徒会役員としての初めての生徒総会でした。昨年より、深谷中学校の一生徒としてより生徒総会に関わることができ、準備を進めていく中で、自分が生徒総会にたくさん関わっている実感がわきとてもうれしかったです。本番でも反省点はあったものの、緊張感をもって最後までやりきることができたので、来年に繋げることができたら嬉しいです。

## 熱中症対策でミストを設置しました

皆さんこんにちは。副校長の天辰です。関東地方も梅雨入りしましたが、雨の降らない日は気温がかなり上がる日もあり、早くも熱中症が心配される時期がやってきました。生徒の皆さんは、熱中症対策をきちんと行っていますか？こまめな水分補給、しっかりした栄養補給と十分な睡眠をとることを心掛けてください。

さて、雨で延期されましたが6月7日に体育祭が開催されました。副校長という仕事柄職員室からずっと離れることも難しく、職員室ベランダから皆さんの頑張りを見させていただくことが多かったですが、会場の熱気は十分伝わってきました。時折雨がぱらつくような曇り空だったため、熱中症を訴える生徒がひとりも出なかったことは幸いでした。閉会式終了後に日が差してきましたが、最初からあの日差しの中で競技をしていたらかなりつらかったのではないのでしょうか。

すでに気づいている人も多いと思いますが、体育祭に合わせて1年生昇降口の外に簡易ミストを設置しました。体育祭の最中から霧を噴射していましたが、閉会式後に日差しが強くなってくると、教室へ戻る生徒が「気持ちいい〜」「冷たい」と喜んでくれていたので、とてもうれしい気持ちになりました。

体育祭が終わってミストは撤去する予定でしたが、まだまだ暑い時期が続くので暑さが一段落するまでそのまま設置しておくことにしました。昼休みや放課後の部活のときにも使ってもらって構わないので、使い方をお知らせする貼り紙を近いうちに掲示しようと思います。

副校長 天辰

# 7~9月行事予定

日	曜	行事	日	曜	行事
1	木	専門委員会 15:50	1	水	教育相談 ブリッジ 14:45-15:30
2	金	区国際平和スピーチ	2	木	教育相談
3	土		3	金	専門委員会 前期最終 15:50
4	日		4	土	
5	月		5	日	
6	火	体育着販売 13:05-13:20 文発・体育祭実行委 15:50	6	月	
7	水	ブリッジ 14:50-15:30	7	火	修学旅行説明会
8	木	中央評議会 15:50	8	水	
9	金		9	木	第2回試験①
10	土		10	金	第2回試験②
11	日		11	土	
12	月		12	日	
13	火	三者面談① 給食なし	13	月	中央評議会 15:50
14	水	三者面談② 給食なし	14	火	
15	木	三者面談③ 給食なし	15	水	
16	金	三者面談④ 給食なし	16	木	文発・選管 15:50
17	土		17	金	
18	日		18	土	
19	月	三者面談⑤ 給食なし	19	日	
20	火	休業前清掃 再登校 15:30	20	月	敬老の日
21	水	夏季休業 (8月26日まで)	21	火	
22	木	海の日	22	水	
23	金	スポーツの日	23	木	秋分の日
これより下は8月の予定です			24	金	
			25	土	
			26	日	
27	金	授業再開 避難訓練	27	月	
28	土		28	火	
29	日		29	水	
30	月	教育相談 (9月2日まで)	30	木	2年横浜遠足
31	火	教育相談			

行事予定については、直前での変更を行う場合もございますので、学年や学級からの連絡にもご注意いただきたいと思ひます。