



にちりんこう  
『日輪煌』

三尻中学校だより

学びづくりは人づくり

学校教育目標 ・思いやりのある生徒 ・自ら学ぶ生徒 ・進んできたえる生徒

『あいさつ』と『歌声』の響く学校

イノベーション 確かな未来へ

『Motion & Emotion for Solid Academic Ability!』

～校長から～

日本列島が、自然の猛威に震撼しています。熱帯を思わせるようなすさまじい豪雨。山肌を削ぎ落とす地震。そして体温を上回る息苦しいほどの猛暑。私たちの心と身体も震え上がっています。『備えあれば憂いなし』とは、最近、富に耳にする言葉ですが、教訓を生きる糧とし、私たちは知恵を生かし、自然と対峙して行かねばなりません。本校の教職員そして全生徒は、てんでんこ(各自=東北地方の方言)に防災グッズを体育館倉庫に用意しています。非常用持出袋に個々に用意した食材が、急場凌ぎに使われることなく、新しいものに取り換えられることを祈るばかりです。

さて、いよいよ3年生は受験体制に突入です。まずは、己の将来に夢を馳せ、自己の適正を把握し、目標をしっかりと定めることが必要ですね。きっと、そこには「なりたい未来の自分」が思い浮かぶでしょうし、自分を見つめる好機となるでしょう。先輩や友人、兄弟や両親のアドバイスにも素直に耳を傾けたいところです。担任や学年の先生も、生徒一人ひとりのことを思い浮かべながら、入試準備に取り掛かっています。生徒の皆さんの限りない可能性を信じ、全力でサポートして参ります。保護者の皆様もいつでもどこでも気軽にスタッフに声をかけていただきたいと思います。まずは、しっかりとした土台、つまり心と身体の健康が一番です。三食しっかり食事を摂り栄養をしっかりと身体に蓄え、十分な睡眠と適度な運動を取り入れて、自己実現を図ってください。学びづくりは人づくり。そして、人づくりの土台はなんと言っても食事です。今季節は秋真っ盛り、『天高く馬肥ゆる秋』。秋の夜長、読書に親しみ、色づく秋を満喫しましょう。

10月の予定

日	曜	行事等
1	月	
2	火	全校朝会・PTA母親委員会 18:00
3	水	木曜日課(木1～木5)・部活動あり
4	木	新人中心日
5	金	新人中心日
6	土	埼玉県科学教育振興展覧会 三尻幼稚園運動会
7	日	// (寄居町立総合体育館アタゴ記念館)
8	月	体育の日
9	火	新人予備日 金曜日課
10	水	登校指導 くまなび 15:00
11	木	支援籍学習3名来校 生徒会専門委員会 16:15
12	金	GTECテスト(3年) 第2回生徒評議委員会
13	土	新人地区代表決定戦 三尻地区体育祭準備
14	日	三尻地区体育祭(校庭貸与・使用不可)
15	月	熊谷市駅伝 部活動終了 16:15 完全下校 16:30
16	火	生徒朝会(県大壮行会)
17	水	
18	木	前期終業式 給食終了日 部活動なしで下校
19	金	秋季休業日(～21日) 日直なし
20	土	
21	日	
22	月	後期始業式・給食再開・後期教育実習開始
23	火	生徒会本部役員選挙(5・6校時)
24	水	くまなび 15:00
25	木	3年幼稚園訪問
26	金	3年幼稚園訪問 後期健康診断
27	土	漢字検定 9:00(特活室)
28	日	
29	月	第2回実力テスト(3年)
30	火	学年朝会
31	水	SUNフェスタ準備(放課後)

部活時刻変更  
10/22～11/9迄  
部活終了16:45  
完全下校17:00

PTA講演会の開催について

【三尻小・籠原小・三尻中三校合同PTA講演会の開催】

12月5日午前10時から11時30分の間、恒例の三校合同のPTA講演会が開催されます。これまで、PTAの役員の方々を中心に企画・運営等でお世話になり、開催が進められてまいりました。今年度は、会場を「さくらめいと」から三尻中学校の体育館に移し、実施いたします。

今回の講演は、埼玉県教育委員会から家庭教育アドバイザーの方を派遣依頼し、『育ちあい、話して深める親子関係～子どもの心を受け止める～』となっています。

大変有意義な時間を過ごせるかと思えます。後日、文書にて御案内いたします。どうぞ、お誘い合わせの上、多くの保護者の皆様に御出席いただきたいと思えます。お待ちしております。

～演題～

『育ちあい、話して深める親子関係』  
～子どもの心を受け止める～

- 1 親子の会話のキャッチボールについて
  - ・子どもの心を受け止めていますか?
  - ・自分の本当の気持ちを伝えていきますか?
- 2 みんなで話そう、考えよう
- 3 まとめ
  - ・家庭は心のよりどころ
  - ・共に育ち、共に生きる

○講師

埼玉県家庭教育アドバイザー 嵩岡 節子 氏  
鈴木 亜希子 氏

三尻中は、新たな時代に向けて

生徒と教師が一体になって歩んでいます～

食育掲示板について

給食室前に、三尻中「食生活指針」が掲示されました。また、食にとって大切な「歯と口」のポスターも同時に掲示されました。どの作品も秀逸で、力作ぞろいです。

給食室の掲示板は、食育研究の一環として、掲示しましたが、丈夫な心と身体をつくるためには、毎日の食事はとても大切です。バランスのよい食事なくして、学力向上は望めません。丈夫で健康な心と身体があって初めて学力は生かされ、人は成長します。まさしく、本校の教育指針「学びづくりは人づくり」です。三食しっかり食事を摂って、充実した中学校生活を送りましょう。この時期に身に付けた食習慣が、私たちの未来の可能性を高めてくれます。自分の身体は、自分の意思でしっかりと整えていきましょう。まずは食習慣の確立です。



# 学校における食育の推進・学校給食の充実

～食育掲示板より～

私たちの食生活は、とても豊かになりました。いつでも、どこでも、数え切れないくらい食べ物があふれています。それは素晴らしいことなのですが、そのよさを活用できずにいる人も少なくありません。朝食をとらなかつたり、必要以上に夜食をとったりする不規則な食生活や、ファーストフードやインスタント食品に頼りすぎることにより、栄養のバランスがかたよっていることが問題となっています。しかし、これらの問題は一人一人が自分の健康について考え、毎日の生活の中で努力していけば改善できるものばかりです。また、食生活では必要な栄養素を体内にとり入れることだけでなく、食べ物の価値や文化についても考えていく必要があります。この本は、みなさんの食についての問題を、毎日の生活の中から考えてもらうためにつくられました。朝食のとり方はどうあるべきか。間食や夜食はどのようにとればよいか。コンビニエンスストアで売られている食品は、どのように考えて購入すればよいのか。ダイエットの問題にはどのように対処していけばよいのか。郷土料理に代表される食文化について、どう考えればよいのかなどが課題としてとりあげられています。みなさんは、体や心の健康について知るだけでなく、自分の食生活をよりよくしようと考え、実行することが何よりも大切です。自分の健康は、自分の力でつくっていきましょう。

## 【自分の身体を知りましょう】

中学生期はスポーツや文化活動に参加する機会が増え、学校での生活時間が長くなります。生活リズムが大きく変化すると同時に心身が著しく成長するときです。この時期に活力ある日々を過ごすためには、よく食べ、よく体を動かし、休養や睡眠を十分とることが大切です。中学生である今、自分で自分の健康を管理する力を身に付けることは、将来を健康に過ごしていくためにとても大切なことです。そのために、まず、自分の体の成長と生活習慣について考えてみましょう。

## 【どんな食べ方をすればよいのでしょうか】

私たちが健康を保ち、成長するために1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものが食事摂取基準です。3回の食事の中で、かたよりなくとるようにすることが大切です。特に中学生は成長期なので、おとなと比べてたんぱく質やカルシウム、鉄などの量が多くなっています。



主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスがよくなるように改善してみましょう。

## 【朝食をしっかり摂りましょう】

朝食をしっかりとることによって、1日を気持ちよくスタートすることができます。また、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、いきいきと活動を始めることができます。「時間がない」、「食欲がない」という理由で、朝食を抜く人が少しずつ増えています。特に、小学生より中学生、中学生より高校生と、高年齢があがるにつれて、増える傾向にあります。朝食は、1日をスタートさせる大切な食事です。毎日きちんととるようにしましょう。

## 【食べるタイミングに気をつけましょう】

間食や夜食は、勉強や運動で疲れたときにとると、気持ちをリラックスさせることができます。でも、間食や夜食をとりすぎて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べられなくなっている人はいませんか。食べる時間を考えてじょうずにとることが大切です。間食や夜食は、勉強や運動で疲れたときにとると、気持ちをリラックスさせることができます。食べる時間を考えてじょうずにとることが大切です。

## 【体重が重いから肥満だということではありません】

肥満とは、体の中に脂肪が必要以上にたまった状態のことです。例えば、筋肉の多いスポーツ選手や骨太といわれる人の場合、多少体重が重くても体の中にある脂肪の量が必要な範囲であれば、肥満とは言いません。逆に体重は軽くても、筋肉が少なく、体の中にある脂肪の量が必要な範囲を超えている場合は肥満の可能性ががあります。成長期である中学生の体は毎日変化しています。小学生だったころと比べて著しく身長が伸び、体重も増えてきます。体重が増えるということは、筋肉や骨などが成長して、少しずつおとなに近づいていることなのです。

ところで、私たちの体を形成している脂肪は、活動に必要なエネルギーの貯蔵庫であるばかりではなく、体温の保持や外からの刺激に対して体を守るなど大切な役割を持っています。特に成長期の女性は脂肪をたくわえて、丸みをおびた体型になりますが、これも大切なことです。中学生期になると、他人の目が気になってくるものです。そのため自分自身の体型を気にするようになり、今の自分の体重がちょうどよくても、太りたくないという理由から食事をとらない人もいます。成長期にある私たちの体は、より多くのエネルギーを必要としているため、食事の量を制限したり、栄養のバランスがとれていない食事をしたりしていると、成長に必要な栄養素が不足するばかりか、一生の健康にも影響することがあります。また中学生のこの時期に、女子が無理なダイエットをすると、貧血、月経不順、無月経、さらに将来的には骨粗しょう症になることもありますので、注意が必要です。