



## 「食育」は食べること？それとも・・・

栄養教諭 牛腸寿美

6月の食育月間の締めくくりとして、7月の全校朝会で生徒に「食育」について次のように話しました。地域やご家庭でも「食育」を家族の話題にさせていただけると幸いです。



「食育」と聞いて、最初に思いつくことは「食べること」ではないでしょうか。しかし、「食育」は「食べること」だけを考えることではありません。人と人とのつながりを考えることでもあります。

まず、身近だからこそ日常生活ではあまり意識していない、「食べること」について、クイズを解きながら考えてみましょう。

### 第一問：「皆さんは生まれてから今まで、何回食事をしているのでしょうか？」

私たちは、毎日食事をします。朝、昼、夕と食事をすることは、毎日の生活サイクルの一部になっています。中学3年生の15歳までに毎日3食食べていると約16,425回食事をすることになります。この数から考えると、皆さんが一生涯に食べる食事の回数はとても多いということになります。

### 第二問：「ヒトはなぜ、様々な食品を食べるのでしょうか？」

「健康を保つためには、様々な食べ物をバランスよく食べるのが大切です」といわれますが、ヒトが様々なものを食べるようになったのは、人類が進化する過程で過酷な環境に適応するためです。肉でも植物でも豆や木の実でも、その時の環境に合わせて何でも食べて、命をつなぎ自然に様々な栄養を取り入れることで人類は生き残り、進化していったと言われています。

### 第三問：「ヒトは飲まず食わずで、何日間生きられるでしょうか？」

長くても1週間程度です。水分をまったくとっていないと、3日間で生命に危険な状態になるとも言われています。毎日何気なく「食べる」という行為をしている私たちですが、実は「ヒトが生きる」ために食することは欠かせないことでもあります。

現在の皆さんの体や心の健康は、今まで食べた物で作られています。そして、未来の体や心の健康は、これから皆さんが食べる物で作られていくのです。こう考えると、「何を食べるか？」をもっと意識しなければなりません。

次に、食育のもう一つ大切な部分、「人と人とのつながり」について考えてみましょう。

今は、当たり前のように準備された食事を食べていますが、食事を準備して下さる人は、皆さんのことを考えて食事の準備をして下さいます。私も、「板中の生徒たちが元気に学校生活を送ることができるように」と願いながら、給食の献立を考えています。もちろん調理員さんも同じような思いで毎日の給食を作ってくださいています。

「食」は、関わる人たちが幸せな気持ちになる不思議なパワーをもっています。皆さんにも、一緒にご飯を食べて仲良くなったり、お正月やお盆などには親戚が集まって食事をして楽しく過ごしたりという経験があると思います。(今はコロナ禍で密を避けるために難しい現状もありますが)

「食べること」で自分の体を健康にしたり元気にしたりと自分自身に関わることを学ぶだけではなく、「食に関わること」で人とのつながりを深めたり、楽しい気持ちを共有したりできるということを学ぶことも「食育」です。「食べること」で自分が生かされ、周囲の人たちに元氣や幸福を与えているということを、心の片隅に留めておいてほしいです。



# ありがとう ごくろうさま 3年生

運動部では地区大会が終了し、3年生が引退した部もあります。3年生から2年生、1年生へと、部活動のバトンが徐々に引き継がれていく時期となりました。そこで、各部の部長に、これまでの活動の振り返りと、後輩へ託す思いを綴ってもらいました。

## <陸上部>

部長 M. T

3年生は最後の大会であるこの地区大会で、全員が競技に真摯に取り組み、全力で応援してきました。

2年ちょっとの部活動は、あっという間だったなという感じがします。陸上部で得たことは、仲間と支え合いながら頑張ることの大切さや、嬉しいことや悔しいことを仲間と分かち合えたことです。

3年生はみんな、後輩に「後悔しないでください」と言います。「あのときもっと練習頑張っていたらな……」とか、「もっとできたのに……。」という言葉は、最後にふさわしいセリフではないということも、3年生は1、2年生に伝えたかったのではないのでしょうか。積み重ねた努力が必ず報われるわけではないけれど、継続することは、体だけではなく、心も強くしてくれると思います。3年生が残してくれた言葉を心に留めて、これからの部活動を頑張ってください。応援しています。



## <卓球部>



部長 T. R

地区大会では、互いに応援やアドバイスをし合い、全力でプレーしてきました。個人戦では、3年生のH. Dさんが5位入賞し、県大会に進みます。

部活動を通して学んだことは、感謝の心です。部活動をする中で、私たちは多くの方々に支えられていると知ることができました。練習をともにする仲間、必要な道具を買ってくれる親、練習を見てくれる先生、そして、卓球自体が礼に始まり礼に終わる競技です。そこから、私たちはこの2年間で感謝することの大切さに気がきました。

後輩に頑張ってもらいたいことは、卓球を全力で楽しむことです。ふざけるという意味ではなく、強い人や自分と同じような力の人と試合をすることを楽しんでほしいです。そのためには、十分に力をつけなければなりません。力をつけるために、日頃の練習を全力で集中して行ってください。そして、強くなって、今年の私たちを超えてください。

## <野球部>

部長 S. Y

地区大会では、城東中に9-2で負けました。最後の大会だという緊張感がありましたが、全力でプレーすることができました。

部活動では、仲間と協力しながら、活動する大切さや、礼儀やマナーを学びました。

後輩たちには、目標を達成するために努力して、諦めずに練習や試合に取り組んでほしいです。



## <バレーボール部>



部長 O. K

1日目の1試合目は、鏡が沖中戦で、0-2で負けてしまいましたが、今までよりもたくさん点数を取ることができました。2試合目は、柏崎第1中戦で、みんなのサーブが続き、2-0で勝ちました。2日目は直江津東中戦で、レシーブやアタックのミスが続き、みんなの調子が乗らず、0-2で負けてしまいました。

部活動を通して学んだことは、みんなが笑顔でいることが一番だということです。勝った試合はみんなが笑顔でしたが、負けた試合は全体的に笑顔が少なかったからです。

後輩たちには、まずは、声を出してほしいです。今まで先生や3年生に「声を出せ」と言われてきたと思うので、みんなで声を出して、チームを盛り上げていってください。

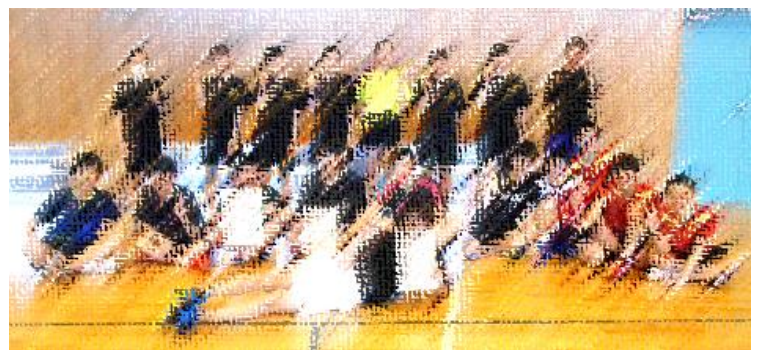
## <バドミントン部>

部長 F. R

地区大会では、男女ともに、最後の一球まであきらめずに試合に挑みました。女子は残念ながら県大会の出場を決めることはできませんでしたが、男子は、個人戦、団体戦どちらも県大会への出場を決めることができました。

部活動では、何よりもバドミントンの楽しさを日頃から感じながら、苦勞することもみんなで助け合い、乗り越えることのできる「きずな」と「団結力」を得ることができました。また、今回の大会では、お互いへの応援やアドバイスから、仲間の温かさを感じました。

自分たちは声を出して部活への気持ちを高めることがあまりできなかったのも、後輩のみんなは、体操のとき、指示を出されたとき、練習中の掛け声など、全員でしっかり声を出し、気持ちを高め、部活動に取り組んでください。応援しています。



## <吹奏楽部>



部長 I. N

吹奏楽部は、7月18日に地区コンクールが行われます。今年は、昨年コンクールが行われなかった分、これまでの先輩方の気持ちを背負い、部員全員で1つ1つの練習に集中して、自分たちの実力を全て出しきりたいです。

部活動を通して得たことは、一番は、技術面での成長です。しかし、同時に、技術を向上させるために、日々練習に集中して続けていくことが大切だということも感じました。これらのことを、将来自分たちが挑戦したいことに生かしていきたいです。

昨年は行事等で演奏する機会が少なく、あまり達成感を感じることができませんでした。今年、自分たちで演奏する場を作り、みんなで演奏する楽しさを知ってほしいです。そして、少しでも、吹奏楽をしてよかったと思えるようになってもらいたいです。

## <生活文化部>

部長 Y. K

今年度は、各学年の学年目標や部活動応援ポスター、コンクールに出品する作品、紙粘土の作品を作成しました、また、3年生は、オリンピック聖火リレー応援横断幕を作成しました。

部活動を通して得たことは、仲間と協力することです。全員で1つの絵を描くときは、分担を決めて、それぞれ手伝いながら取り組むことができたし、1人一つの絵を描くときは、仲間でアドバイスをし合い、協力することができました。

後輩のみなさん、2年生がいなくて大変なこともあると思うけど、全員で協力して支え合いながら、よりよい部活にしていってほしいです。



## 【地区各種大会の結果】

- ◎陸上 共通男子 100M 第1位 M. T 共通女子 800M 第2位 S. R  
共通男子 1500M 第6位 O. K 共通男子 110MH 第7位 A. I  
共通女子 200M 第1位 S. R 共通男子 200M 第1位 M. T  
共通男子 3000M 第4位 O. K 低学年男子 4×100M リレー 第6位  
共通男子 4×100M リレー 第7位
- ◎卓球 団体戦予選リーグ 男子 予選リーグ リーズ 4位  
女子 予選リーグ敗退 柏崎第二戦 は接戦、惜敗  
団体戦予選トーナメント 板倉1-3城西(惜敗)  
シングルス H. D5位(県大会出場)  
I, M 3回戦惜敗、 A, F, T 2回戦惜敗
- ◎野球 板倉2-9城東(惜敗)
- ◎バレーボール 予選リーグ 板倉0-2鏡が沖、板倉2-0柏崎市立第一  
決勝トーナメント 板倉0-2直江津東(惜敗)
- ◎バドミントン 男子団体1位 県大会出場、女子団体3位  
男子ダブルス 第2位 F-S ペア 第3位 M-U ペア、K-M ペア  
以上3ペア、県大会出場  
男子ダブルス 5位 S-I ペア、女子ダブルス 5位 N-K ペア  
男子シングルス 5位 S. H

## 【通信陸上大会の結果】

- 共通女子 800m 第2位 S. R(3年) 北信越大会出場  
3年男子 100m 第2位 M. T 全国大会出場、北信越大会出場  
共通女子 200m 第8位 S. R(3年) 共通男子 200m 第4位 M. T(3年)  
共通男子 3000m 第4位 O. K(3年)  
共通男子 4×100m リレー 出場 N. S, M. T, N. T, S. K  
2年女子 100m 出場 F. I

# 3年生 高校説明会

～PTA3学年部共催～

5月28日、6月1日の5・6限に、体育館・食堂を会場にして、高校説明会を開催しました。保護者役員の方からご協力いただきスムーズに進行することができました。ありがとうございました。

全部で10校の高等学校の先生方からお越しいただき、各高校・学科の学習内容、学校生活や行事などの様子、どのような生徒の入学を期待しているかなどをお話いただきました。3年生からは、高校卒業後の進学・就職先について、高校生の家庭学習の量、部活動の様子などについての質問がありました。3年生の振り返り用紙の記述からは、進路に向けての目標を新たにしていた様子が見受けられました。

これから、各高校で体験入学が実施されます。高校説明会での話や体験入学での様子などを参考に、自分の将来の目標に合った進路を選択してほしいと願っています。



# 地域に学ぶ、地域で学ぶ ～各学年の取り組み～

## 1年生 仲間づくり活動 6月18日(金)実施

1 学年部では、仲間づくり活動の一環として地域探訪を取り入れた「クイズラリー&ロゲイニング～」を行いました。制限時間 150 分で、「ふししの里記念館」「増村朴斎記念館」を必ず回らなければいけないチェックポイントとして散策し、その場所に行かないとわからないクイズの答えを考えるクイズラリーをしました。ロゲイニングはオリエンテーリングと違い、自分たちでコースを考える散策ゲームです。事前に各班でどこを通るかをタブレット端末に送信された地図データをもとに綿密に打ち合わせをしてから出発しました。また、先生方や協力いただいた保護者から出されるミッションをこなしながら、仲間と楽しく地域散策を行いました。

どうやって課題を解決していくか相談したり、班員のことを考え、声を掛け合ったりすることを通して、協力することや思いやりの大切さを学ぶ場となりました。



## 2年生 職業講話「人生の先輩に学ぶ」 7月7日(水)実施 ～PTA学年行事～

7月7日(水)の午後に、職業講話「人生の先輩に学ぶ」を実施しました。講師として5名の保護者の方と1名の外部の方に来ていただき、6講座(右表参照)を開きました。生徒はそのうちの2講座(30分×2回)に参加しました。

講話の内容は、職種や職名、その職業の仕事紹介(1日、1週間、1年間など)、なぜその職業に就いたのか(動機、きっかけなど)、その職業のやりがいや楽しさと厳しさ、中学生へのアドバイス、中学生に望むことなどについて資料を基に説明がありました。

この企画は、保護者が講師として子どもたちに「人生の先輩」として語るということに意義がありました。保護者が講師を務めることで、職業を身近なものとして捉えることができること、職業について学んできたことを家庭で話し合う契機となったと思います。

	講師	職業
1	M 様	薬剤師
2	M 様	社会福祉
3	T 様	看護師
4	W 様	養護教諭
5	H 様	建設業
6	T 様	環境調査



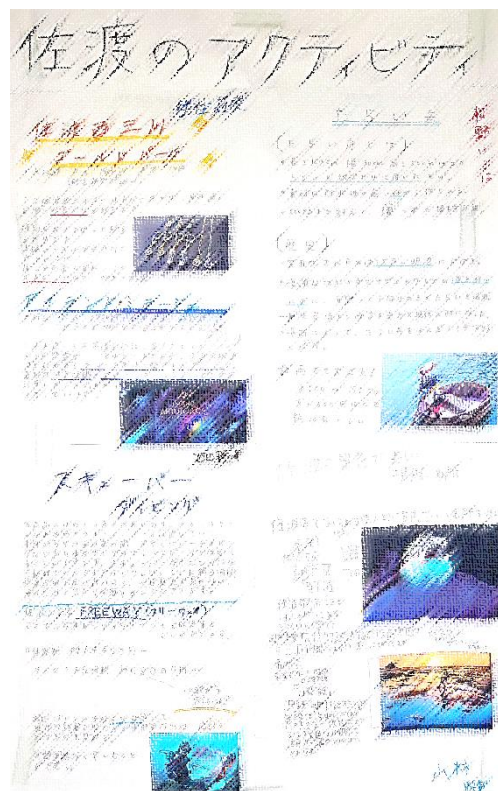
## 3年生 総合的な学習の時間 「佐渡の〇〇」 佐渡調べ

3年生は、10月7日(木)、8日(金)に修学旅行を実施する予定です。昨年度の3月に「広島、京都、奈良」を中心とした関西方面への2泊3日の修学旅行を計画していましたが、実施を3年生の秋に変更しました。学習内容は、メインテーマを「戦争と平和」及び「文化と伝統」とし、行先を長岡と佐渡島の県内の旅行に、泊数も1泊2日へと短縮しました。

長岡では、「戦争と平和」の探究学習のまとめを行い、佐渡では、「文化と伝統」をしっかりと学んで来ようと思います。その事前学習として、6月の総合的な学習の時間で、「佐渡調べ」に取り組みました。知っているようで知らない佐渡について、「佐渡の〇〇」というテーマで班ごとにテーマを決め、インターネットで調べたことを壁新聞にまとめました。

テーマは、佐渡の「歴史」「動植物」「伝統・文化」「建物」「アクティビティ」「ローカルフード」の6つとし、それぞれの学級の班ごとにテーマを分担し、その中でさらに自分の興味・関心をもった項目について記事にまとめました。写真のように、各班の力作が、現在、3年生廊下に掲示してあります。

一人1台のタブレット端末という利点を生かして、生徒は、壁新聞をまとめるのにこれまでとは比べものにならないくらいの速さで情報を収集し、まとめました。それを発表するのにあたり、今回は、あえて「壁新聞作成」という発表手段をとりました。そのねらいは、情報の共有にある程度の長さもち(つまり、掲示することで)、じっくりと佐渡について知ろう、ということです。デジタルとアナログ両方のよさを生かし、様々な活用の仕方で、自分たちの学びを進めていきます。修学旅行は、その大きなチャンスと考えています。



## 8月の予定



- 3日(火) 北信越大会(～5日)
- 7日(土) 吹奏楽県コンクール  
学校無人化(～15日)
- 17日(火) 全国大会(～26日)
- 19日(木) 3年生上進連テスト①

- 25日(水) 2学期始業式
- 26日(木) 第2回定期テスト範囲表配布
- 27日(金) 体育祭学年練習(各1時間)
- 30日(月)～体育祭全校練習(各2時間)

※8月7日(土)～15日(日)は、学校無人化となります。基本的に職員が不在となりますので、緊急の連絡等がございましたら、学年主任か教頭までお知らせください。よろしくお願いいたします。

# 夏休みが始まります

今年の夏休みは、7月22日(木)～8月24日(火)までの、34日間となります。

この34日間は、子どもたちが家庭や地域でゆっくりと過ごす時間が多くなり、1人1人が大きく成長できる期間でもあります。この期間を、元気に、そして、有意義に過ごせるよう、次の点についてお願いいたします。

## <生活・安全の面から>

生徒に「令和3年度 夏休みの生活」について指導をしました。保護者や地域の皆様からご理解とご協力、夏休み中の生徒たちの見守りをお願いします。

- 法律で禁止されている行為は強い意志をもち、絶対にしない。
- 見知らぬ人とネット上でやり取りをしたり、自分や友人の個人情報を教えない。
- 友人宅での外泊は禁止する。夜間外出(午後6時以降)しない。
- ゲームセンター、ゲームコーナー、カラオケボックスへは立ち入らない。保護者同伴であっても好ましくない。(上越市内共通のきまり)
- 友人の家で過ごす場合は、双方の家の人の許可を得る。

・**8月7日(土)～15日(日)**は、上越市の方針で日直の職員は置きません。

・**万が一、生徒が事件・事故に遭遇した場合は**、関係機関(警察・消防等)への連絡と併せて学校への連絡もお願いします。

その場合の連絡先は、以下の順番でお願いします。

- ① 学校、 ②各学年主任(※)、 ③教頭

※各学年主任の電話番号は、保護者の皆様に「令和3年度 夏休みの生活」でお知らせします。地域の皆様は、①③の順番でお願いします。

## <健康の面から>

夏期休業中は、夜更かしをしたり朝食を欠食したり、生活が乱れやすいです。新型コロナウイルス感染症予防を心がけ、健康的な生活を送れるよう、ご家庭でご支援ください。新しい生活様式に基づく夏期休業中の過ごし方について、特に気をつけてほしい点を挙げます。よろしくお願いたします。

- 毎日、健康観察を行い、発熱、かぜ症状等がある場合は、自宅で休養する。
- バランスの良い食事、十分な睡眠の確保等、規則正しい生活を励行する。
- 外出時は、基本的にはマスクを着用し、三密を避けた行動を心がける。
- 感染の多い地域への旅行等を行う時、大勢の人と接触がある場合などは、特に感染予防を徹底する。
- 部活動や登校日、2学期始業日に発熱や体調不良が認められる場合は、無理をして登校せず、自宅で療養する。

ご家庭や地域で、板中生一人一人を見守っていただきますよう、お願いいたします。

2学期の始業式(8月25日)、全校生徒204名の明るく元気な表情に出会えることを、職員一同願っています。