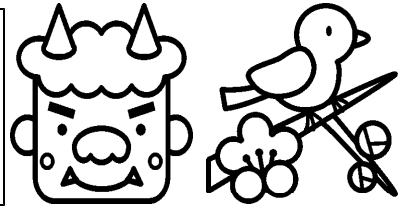


# 清純・愛郷



「基礎力・思考力・実践力をもち、磨き合って自立に向かう生徒の育成」

～ 元気な生徒 元気な先生 元気な学校 ～ 令和2年2月10日(月)

◇丹波篠山市立西紀中学校 ◇丹波篠山市宮田175 ◇tel 593-0032 ◇fax 593-0041

NO19

## 給食が超おいしい！！

令和元年度の全国給食甲子園で、見事に優勝に輝いた丹波篠山市の学校給食。1月24日から30日まででは「全国学校給食週間」。丹波篠山市でも、「兵庫の味めぐり献立」をテーマに、県内各地の特産物が登場しました。姫路おでん、鯛めし、カニの酢のもの、ハタハタ等々、改めて「毎日の給食がおいしい！」と感じたのは、果たして私だけだったのでしょうか……？！

食べること・食育は、私たちが生きていく上で最も大切な要素です。栄養や食事の取り方、食品の品質や安全性についての正しい知識、自ら判断し食生活を管理していく能力の育成は、まさしく、キャリア教育における自己管理能力の1つなのです。

### ～各家庭でも食事を見直してみる機会に！～

中学校で長く野球部の指導をしていた時、技術的な指導に加え、スポーツ選手としての食事の指導も行っていました。保護者会や部報で啓発し、各ご家庭でお願いをしていました。3年間意識して徹底した生徒の体質・体型は歴然です。何と言っても、怪我・故障や体調不良が非常に少なくなります。私が研修会や講習会で教えて頂いた、まずは「基本中の基本」編を紹介します。各ご家庭でも、参考にしてください。

次の(1)～(5)を意識・徹底するだけでも効果抜群です！

#### (1) 3食をしっかりとたくさん食べることが基本！！

スポーツ選手として必要な、タンパク質、カルシウム、鉄分等の栄養素を意識する以前に、好き嫌いせず、全てのものをしっかりと食べることが基本中の基本。しかし、寝る前の1～2時間は食べないこと。



#### (2) 弱アルカリ性の体質に！

現在人は、食べ物の影響で、身体の酸性度が強まってきています。それに伴い、アレルギー体質、成人病等も若年化してきています。筋肉が硬く、骨盤もずれやすく骨がもろくなってきています。これこそが、故障や怪我が多い体質なのです。野菜・果物・青汁・野菜ジュースの摂取を！！

#### (3) 余計なものを出来るだけ食べない！

余計なものとは、インスタント食品・スナック菓子類・炭酸飲料！塩分や糖分が高く酸性度の高い食品です。これらを多く食べると、身体の酸性度を強め、カルシウム分を打ち消します。

#### (4) ちょっぴり体重増が心配な人は？

スポーツを中心に身体を動かし、汗をかくことです。プラス、炭水化物類(ごはん、パン、うどん、そば、ラーメン、パスタ等)の量を、ちょっぴり制限してみてください。



#### (5) エネルギー源の炭水化物 筋肉をつくるタンパク質 摂取をよくするビタミン！

スポーツ選手の基本です。大会や試合が続くときには炭水化物を意識。この冬場は、トレーニングと並行して、タンパク質(肉類・魚類・豆腐等)を多く摂取すると非常に効果的です。

# 生徒会でもバトンタッチ！

12月に生徒会長・副会長の立会演説会・選挙、1月には生徒会専門委員長の立会演説会・選挙が行われ

生徒会・会長	和田あかり
副会長	高見 空楽
副会長	門脇早友充
学級委員長	小中原 麟
福祉給食委員長	田中奈々恵
美化委員長	田中 星奈
文化委員長	古川あずさ
図書委員長	西山 心
放送委員長	石井 葡野
体育委員長	谷掛 良輔

れました。最終的には選挙ですから、当然、当選落選があります。しかし、立候補し、全校生の前で、堂々と自分の考えを述べた14名の皆さんの、勇気とやる気に拍手を送りたいと思います。そして、左記の通り、令和2年度の生徒会役員が決定しました。1年間、自分の立場に自覚と責任を持って、今年度のテーマ「温故知新」のごとく、良き伝統は引き継ぎながらも、新しい風を大いに期待します。新しい発想でエネルギーに、学校の学年のリーダーとして活動してくれることを大いに期待しています。

まずは、「3年生を送る会」の企画・準備、来年度に向けての、各専門委員会の活動や方法の見直しに取り組んでください。

## 2週間後には学年末テスト！

「2月は逃げる」「3月は去る」という言葉どおり、時の過ぎるのが非常に速く感じられる時期となりました。そして、3学期も後半へ。2週間後の26日からは、学年末テストが3日間実施されます。3学期は中間テストがない分、テストの範囲も各教科とも、12月～2月の学習内容と広範囲となり、教科によっては、1年間の学習内容が出題されることもあるでしょう。よって、しっかりとテスト勉強に時間をかける必要があります。この1年間、家庭学習やテスト勉強を通して、自分なりの「学習の方法」は形づくられているでしょうか。3年生は、多くの生徒が3月の公立高校一般学力検査を受検します。今回の学年末テストを、上手く入試のための総整理に組み入れてほしいものです。再度、次の点は確認して、勉強に取りかかってください。「行き当たりばったり」「適当」は効果が半減しますよ！

1. まずは、しっかりとテスト勉強の時間を確保すること！ 努力すること！
2. 各教科とも、何を使って、どのように学習をするのか？【自分なりの学習方法】  
その学習に、どれくらい時間をかけるのか等々を、しっかりと検討！
3. まずは前半の1週間、それを計画する。実践する。必ず空白の時間を設定しておく。  
そこで調整する。強い気持ちで実行！【学習の習慣】
4. 理解できかけたら、計画通りいかけたら、案外、頑張れるものですよ！【学びへの意欲】  
そして、それを受けて、後半の1週間の内容と方法を考える。
5. わからないところは、友達・先生に聞きまくるのがベスト！【学びの環境】



本気で頑張ってみることが、次の学校、次の学年へのステップとなります。プラス、終了後の3月は、1年間のテスト問題、授業中のプリント・ノート類等々の「情報整理」に、しっかりと取り組んでください。まさしく「頑張るときは、今！」「テスト勉強！それも青春の1ページ！」なのです。

## 難波義則先生が兵庫県優秀教職員表彰を受賞！

令和元年度兵庫県優秀教職員の表彰があり、県下で24名の教職員の方々が受賞されました。本校からは、難波義則学校主幹が学校事務職員として、県内の先がけとして事務処理等の分野にICTの導入、学校事務職員の立場より積極的に学校運営への参画、様々な研究団体の重職の歴任、県内の学校事務職員のリーダー的存在等々が高く評価され、優秀教職員表彰の受賞となりました。4日（火）、兵庫県公館での表彰式に出席されました。難波先生の努力と受賞に賛辞を贈り、みんなで祝福したいと思います。難波先生！おめでとうございます。そして、今後も、専門性が更に発揮されますことを祈念いたします。