



枕崎市立枕崎中学校

学校だより

【校訓】

克己・友愛・創造

令和元年6月20日 発行

7つの「こ食」

校長 石塚 宏志

南薩地区中学校総合体育大会が、6月11日（火）から13日（木）にかけて開催されました。今年は天候に恵まれ、全ての競技が予定通り実施されました。

大会では、どの競技も枕中の生徒らしく全力でさわやかなプレーを見せてくれました。今回県大会の出場権を得ることができた人、残念ながら県大会への出場が叶わなかった人様々だと思いますが、勝敗に関係なくこの経験は大きな財産になると思います。この大会で部活動を終えた3年生は今まで努力してきたことに誇りを持ち、これからは今まで部活動に打ち込んできたエネルギーと時間を、自分の進路実現に向けた準備に活用してほしいと思います。

21日（金）・24日（月）・25日（火）にかけて期末テストがあります。1学期のまとめの大切なテストです。気持ちをしっかりと切り替え、今度はテストに向けて、「集中力」を高めて臨んでください。

さて、毎年6月は「食育月間」であることをご存じでしょうか。これにちなみ、現在問題となっている7つの「こ食」についてご紹介します。「こ食」は、特に子ども・若者・高齢者が抱えているケースが多いと言われています。

『7つのこ食』

- ・「孤食」・・・一人で食事をする事。「孤食」が続くと、偏食の助長やコミュニケーションの欠如に繋がることもあります。また、他人と楽しく食事を摂ることは、心のストレス発散にもなります。
- ・「個食」・・・家族で食事を囲んでも、食べているものがそれぞれ違うこと。食事はただ食べるという行為だけでなく、味や食感を共感することで、コミュニケーションを図るという意味合いを持っています。家族がそろった場合は、意識して同じものを選び、食べるようにすることが大切です。
- ・「子食」・・・親不在で、子どもだけで食事をする事。子どもたちだけで食事をする、好きなものだけ食べてしまうため、好き嫌いや偏食が増えやすくなります。
- ・「小食」・・・ダイエットのために食事を制限すること。高齢者の低栄養や過度なダイエットは、必要なエネルギーや栄養素が足りず、無気力や免疫力低下などが現れます。最低限必要な食事量はしっかり摂ることが大切です。
- ・「固食」・・・同じものばかり食べる事。「固食」は好きなものばかりを食べるため、栄養のバランスが悪くなる傾向があります。主食・副菜・主菜を基本に、多様な食品を組み合わせることが大切です。
- ・「濃食」・・・濃い味付けのものばかり食べる事。調理済食品・加工食品や外食では、「濃食」になりがちです。栄養成分表示を確認して、食塩・砂糖の取り過ぎに注意が必要です。
- ・「粉食」・・・パン、麺類など粉のものばかり食べる事。粉から作られる食品は比較的柔らかいものが多いため、「粉食」を続けると噛む力が弱くなるといわれています。麺類・パンを食べるときは、いつもより少し多く噛むことを心がけることが大切です。

「心を育む場」として、食事は欠かせないものです。食事はただ栄養をとってあげればいいというものではなく、家族の大切なコミュニケーションの場でもあります。

7つの「こ食」をご家庭で話題にし、食習慣を見直す機会にさせていただけるとありがたいです。

☆6月8日「学級弁論大会」を行いました！



土曜授業で「学級弁論大会」を行いました。各学級で、それぞれの作文を発表しました。緊張している中にも、一人一人が自分の思いを一所懸命に伝えようとする姿を頼もしく感じました。学級のなかまのいろんな思いを聞くことができたことは、貴重な時間になったと思います。来年は、折角の機会なので保護者にも案内を早目に出せるようにしたいです。

2年生の代表は、来月10日にある「枕崎市弁論大会」に学校の代表として出場します。堂々と発表してください！

★堂々と戦った地区中体連総合体育大会！

11日から地区中体連総合体育大会が行われました。各部の成績を紹介します。県大会出場を決めた部のみなさん、県大会での活躍を期待しています。キミレ！！ 枕中生

【チーム又は団体の部】 枠内は県大会出場

男子バスケットボール：4位	男子卓球A級：優勝
女子バスケットボール：優勝	柔道女子：2位

男子卓球B級：優勝 野球ベスト8敗退
サッカー2回戦敗退 男女ソフトテニス決勝トーナメント敗退
バレーボール予選トーナメント敗退 弓道、剣道予選敗退

【個人・ペアの部】

女子ソフトテニス：松山和佳奈・向江咲笑(3年) 優勝
卓球男子：1,2年の部 中山健瑠 優勝、杉山龍義2位、山川巧翔3位、沖園真輝4位
卓球女子：1,2年の部 岩下真奈 優勝、谷村美咲姫2位
柔道女子：上木原さくら 優勝、下菌りりあ2位、堂山藍 優勝

惜しくも県大会出場が果たせなかった部の皆さん、これまで練習で培ってきた努力は自分の財産です。特に、3年生はこれからの自分の進路実現に向けて気持ちをきりかえていきましょう。

【5/23 地区中体連陸上大会の結果】

◎1年1500M 3位 茅野泰介 ◎共通走高跳び 2位 小川眺 県大会出場
○共通走高跳び 4位 福永翔空 ○共通走高跳び 4位 緒方優

☆「少年の船」への思い 3年2組 鳥井口紫音

『僕は中学校1年生の時、初めてまくらざき市少年の船に参加させていただきました。その際に、黒島流れの話を聞いて、黒島の方々に対する思いが強くなりました。お弁当を食べるときに、黒島の人から島の話の聞いたり、枕崎のことを話したりして楽しい時間を過ごすことができ良かったです。今回は、悪天候のため中止になり参加できませんでしたが、黒島の方々のおかげで良かったことからはじまったこの交流をずっと続けていくためにも、枕崎の人たちに伝えて、この伝統が風化しないようにしたいです。今後また参加できる機会があれば参加したいと思います。』

<市民あいさつ運動 最優秀賞作品紹介>

『あいさつと 笑顔はぐくむ かつおっ子』 今給黎 慶飛(2年)

『巻きおこせ あいさつ維新 この街で』 永江 凜々花(3年)

6月 June 水無月(みなづき)

20	木	給食センター訪問
21	金	期末テスト1日目 PTA四役会1900~
22	土	県下柔道大会
23	日	PTA空き瓶回収
24	月	期末テスト2日目
25	火	期末テスト3日目 PTA広報新聞部会1900~図書室
26	水	読み聞かせ 学級・部活動写真撮影~28 学校保健委員会1545~図書室 ★かつお釣り体験(校内申込×切) 27×切
27	木	生徒会専門部会 PTA理事会1900~
28	金	公立高校遠征会 ※午後ノーチャイム 生徒会専門部会
29	土	PTA空き瓶回収予備日
30	日	種目別市民体育大会

7月 July 文月(ふみづき)

1	月	
2	火	朝のあいさつ運動(3年2組~5日) 学年朝会 市教委訪問(2~4校時)
3	水	学校納入金納付日 地或PTA~5日
4	木	保健教室(全学年)
5	金	職場体験学習前訪問(3年5,6校時)
6	土	
7	日	日曜参観・合唱コンクール・弁当の日 学年・学級PTA ふるさと美化活動
8	月	日曜参観振替休日
9	火	全校朝会 3年職場体験学習事前指導
10	水	枕崎市弁論大会2年生(4~6校時) 3年職場体験学習(壁江場・加工業給)1日
11	木	3年職場体験学習(壁江場・加工業給)2日
12	金	3年職場体験学習事後指導 ALT スクールコンサート(5,6校時市民会館) 青少年育成懇談会 学校関係者評価委員会
13	土	土曜授業 青少年育成の日
14	日	家庭の日 南地区体育大会陸上競技会(加世田陸上競技場)
15	月	祝日 海の日
16	火	生徒会専門部会・部会
17	水	読み聞かせ SC来校(14:00~)
18	木	1学期給食終了
19	金	終業式 県総体推進式 地或生徒会