

葛 西 三 中



# 学校だより

## ■ 教 育 目 標 ■

- ・よく学び、よく考える自主性のある中学生
- ・心身ともに健康で礼儀正しい中学生
- ・規律と責任を重んじ、よく働く中学生

発行 令和6年10月8日(火)

令和6年度 第6号 江戸川区立葛西第三中学校

## さらなる前進、さらなる挑戦 ～ 弁当の日と和食 ～

校 長 金 澤 栄 治

日本は長寿の国ですが、その長寿は伝統的な食文化である和食がもたらしていると言われていています。しかし、残念なことに和食に生まれ、健やかだったはずの日本人の体は、現代において危機にさらされています。横浜薬科大学総合健康メディカルセンター代表の渡邊 泰雄先生の「長生きしたければヌルねば食材を食べなさい」(宝島社)という本に、1日1食、納豆、山芋、オクラ、なめこ、昆布やわかめ、もずくなどを食べなさい、と書かれていました。こうした「ヌルヌル」「ねばねば」な食材は健康効果が高いと言われて、いわゆるスーパーフードと呼ばれる食材もこの仲間に入っています。また、あるテレビ番組の特集で、多くの長寿の方が食べているのは、発酵食品のヨーグルトや納豆、キムチ、味噌汁、漬物でした。

和食に慣れ親しんできた日本人の食生活が大きく変わり、エネルギーが高いが、高塩分で栄養的に偏っているジャンクフード(代表的な物として、ポテトチップスや甘いお菓子類、清涼飲料水など)を毎日のように摂取しているため、現代の中学生はこれまでなかった病気や体調不良に苦しむ人が増えています。学校給食でも、サバの味噌煮や野菜たっぷりの味噌汁など様々の和食を提供していますが、食べ慣れていないせいか、豆類や小魚類など食べ残しがでてしまうこともあります。

平成25年、和食はユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、世界中の健康を考える人から和食への関心が高まっています。ちなみに、令和6年度のユネスコ無形文化遺産への検討予定リストに「日本の麹菌を使った酒造りの伝統的な知識と技術」が掲載されています。日本にとって2つ目の認定となるか、楽しみなところです。

そこで、今回10月15日に行う「弁当の日」では、給食だよりでも紹介がありましたが、健康的な食生活を支える栄養バランスをチョット意識して、和食を一品以上入れた弁当を作ってみてもよいのではないのでしょうか。

今年度で二年目を迎えた「弁当の日」ですが、改めて目的を説明します。「弁当の日」は、弁当の中身、買い物、調理、片付けまで、全部を生徒がおこないます。今は、安くて美味しいお弁当がコンビニエンスストアやスーパーマーケットなどで簡単に手に入りますが、食べることだけが目的ではなく、自分で作ることをとおして、お家の人への感謝の心をはぐくむこととコミュニケーションをとることが目的です。「生きることは食べること」であり、私たちの命は動物や植物などの命によって生かされています。「いただきます」「ごちそうさま」の言葉のもつ意味はたいへん深いことがわかります。

弁当のレシピは図書館やインターネットでも調べられます。そして、スーパーマーケットのチラシ(電子チラシ)を見たりして、予算を考えながら、ぜひ自分で買い物もしてみてください。今、どの商品がいくらするのか、旬の食材は何かなど実際に見て感じてください。調理の仕方がわからなければ、お家の人に教わってください。お家の人には毎日していることです。きっとそこで、お家の人のご苦労や食事を作っていたら感謝の心が生まれると思います。

「弁当の日」は互いに競い合うコンクールではありません。焦げた卵焼き、味の濃すぎた唐揚げ、まったく問題ありません。失敗こそ自分でつくった勲章です。

ご飯の上に大きな梅ぼしひとつのシンプルな弁当。キャラ弁や焼き魚、焼き肉弁当等々。自分で作ってきてください。お家の人に作ってもらったり、買ってきたものをそのまま詰めてきたりすることがないように！命をいただく感謝の気持ちを忘れずに、「弁当の日」を機会にお家の人とたくさん会話をしてください。

### ◇◇ 葛西第三中学校の教育目標【校訓】「自発・礼儀・責任」 ◇◇

本校の教育目標は、「よく学び、よく考える自主性のある中学生」【自発】、「心身共に健康で礼儀正しい中学生」【礼儀】、「規律と責任を重んじ、よく働く中学生」【責任】です。

【自発】は、普段の授業や学習活動または今、合唱祭に向けて行っている行事の取組など、自ら考え、主体的に学び、行動して判断し、自ら率先して活動することが大切です。

【礼儀】は、挨拶をしっかりとる、マナーを守る、よりよい人間関係を築くなど、お互いが相手のことを尊重して生活することで、安心・安全な学校生活を送ることができます。

最後に【責任】は集団生活の中で規律(決まりやルール)を守って生活し、委員会・係活動・行事での役割など、それぞれが自分の役割を責任をもって果たすことで、集団生活そして自分自身の生活が充実したものになります。

この「自発・礼儀・責任」は現在の中学校での生活ではもちろんのこと、将来、皆さんが社会に出たときに、社会貢献ができ、自立した生活を送れる人になれるよう、現在そして卒業後も大切にしてください。(3年生は入試の面接で聞かれるかもしれません。)

### ☆☆☆ 部活動大会・その他の活動等について ☆☆☆

○サッカー…区秋季総合体育大会 優勝(ブロック大会進出)

○男子ハンドボール…区秋季総合体育大会 優勝(都大会出場) 墨田区民スポーツ祭 優勝

○男子バレーボール…区秋季総合体育大会 優勝(ブロック大会進出)

○ソフトテニス…区秋季総合体育大会 女子個人 第5位 1年 小山紗陽子 宮田優奈ペア

○バドミントン…区秋季総合体育大会 女子個人シングルス 第3位 2年 東 リエ

女子個人ダブルス 第3位 2年 高橋琴音 藤嶋くれはペア

○ソフトボール…秋季区民総合体育祭 優勝 区秋季総合体育大会 第3位(都大会出場)

○美術…人物写生コンクール 金賞…3年 岡野友華 海老原菜月 銀賞…2年 岡部樹衣

○陸上…【区秋季総合体育大会】女子共通 1500m 第2位 柿沼日恋 第7位 青木柚奈

女子3年 800m 第1位 柿沼日恋 第6位 青木柚奈

男子2年 1500m 第1位 横山晴馬

【区民総合体育祭秋季大会】男子 2,3年 3000m 第2位 横山晴馬

女子共通 1500m 第1位 柿沼日恋 第8位 青木柚奈

### \* 10月の主な行事予定

7日(月) 朝礼 任命式	17日(木) 芸能祭音楽会(吹奏楽部)
8日(火) 後期専門・中央委員会	24日(木) 安全指導
11日(金) 進路説明会	歯科指導(1年)
13日(日) 区民まつり	30日(水) 合唱祭事前指導
14日(月) スポーツの日	31日(木) 合唱祭(区総合文化センター)
15日(火) 弁当の日(弁当持参)	