



令和5年度 西海中学校だより

## 愛：西海 spirit ～前進～

校訓「自主・至誠・健康」 教育目標「自ら拓く心豊かでたくましい生徒の育成」

令和5年10月26日 第10号 西海市立西海中学校 校長 濱田 徳昭

### 親子ふれあい除草作業

10月15日(日)に西海中学校運動場及び周辺、第二体育館周辺及び武道場周辺の除草作業を行いました。天候に恵まれ、暑いくらいの気候でしたが多くの保護者・生徒に参加いただきました。おかげさまで大変きれいになりました。ありがとうございました。感謝を胸に全職員で教育活動に邁進いたします。

### 食育の推進

爽やかな秋風が吹く季節となりました。空の色もきれいな青色をしています。秋には「実りの秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」などと表現される言葉が多くあります。そして、私たちが口にする食べ物の多くが収穫される時期です。西海中学校周辺の水田の稲穂も重そうに頭を下げ、稲刈りをされている様子を見ました。今では、一年中様々な食品を食べられるようになりましたが、以前は秋という季節にしか食べられない旬の食品が多くありました。秋が旬の食べ物というと、ブドウ・柿・梨・米・栗・カボチャ・サツマイモ・鮭・鱒・秋刀魚など挙げればきりがありません。これらを聞くと「食欲の秋」という言葉が思い出されます。食物が手に入りにくくなる冬を前に栄養を蓄えておこうとする動物の本能が、私たち人間の食欲にも関係していると言われます。食物が手に入りにくくなる冬を前にたくさん栄養をとって、体の中にエネルギーを蓄えようとする生物の本能が、私たちの食欲にも関係しています。本校で出される10月の給食献立表をみると、秋が旬の食材が多く使われています。食育指導をしてくださる学校栄養職員の山崎 先生が中心となり、生徒に美味しい旬のものを食べてもらおうと工夫しています。生徒たちは感謝しておいしく給食をいただき、毎日元気に過ごしてもらいたいと思います。

食育指導でも話された内容ですが、健康な生活にとって大切なものの一つが、バランスの取れた食事です。量を多く摂ればよいわけではありません。タンパク質(肉・魚) 脂質(油・バター) 糖質(米・小麦) ビタミン(野菜・果実) ミネラル(海藻・牛乳)をバランスよく摂ることです。学校給食は、このバランスを考えられた食事だと言えます。ぜひ、生徒には、好き嫌いせずに食べてもらいたいと思います。

成長期の生徒たちにとって、朝昼晩とバランスの取れた食事することは、健康な心身をつくる上で重要です。ご家庭でも、西海っ子を育む「はあとふる運動」の1つ目の項目「早寝・早起き・朝ごはん」やバランスを意識を置いた食事の提供をお願いいたします。

### 11月～12月行事予定

11月 1日(水)	特別支援学級交流遠足	
11月 2日(木)	県駅伝大会推戴式・生徒集会	11月 3日(金) 文化の日
11月 6日(月)	～15日(水) 3年三者面談	
11月 9日(木)	～15日(水) 1・2年教育相談	11月 9日(木) 県駅伝大会
11月 9日(木)	～16日(木) 期末テスト前部活動中止	
11月16日(木)	～17日(金) 期末テスト	
11月19日(日)	家庭の日	11月23日(木) 勤労感謝の日
11月29日(水)	3年フックショップ(三味線)	
12月 6日(水)	市学力調査(国語・数学・英語)	12月 7日(木) 市学力調査(社会・理科)
12月 8日(金)	人権集会・学年・学級PTA	
12月12日(火)	生徒会役員選挙	12月17日(日) 家庭の日
12月18日(月)	学級専門部会	
12月19日(火)	全校専門委員会 文部科学省巡回講演会	
12月21日(木)	大掃除 生徒集会	12月22日(金) 2学期終業式

## 生徒が輝いた「西海祭」

10月13日（金）今年度は、体育館改修工事のため大島文化ホールで実施いたしました。多くの保護者の方に参観いただき、黒潮太鼓、学年合唱、学級合唱を披露いたしました。ご参観、ありがとうございました。西海祭のテーマ「 開花 ～みんなでつなごう笑顔の輪～」のとおり、終了後は生徒みんなの笑顔の輪が繋がったように思います。



## 西海市中学校合唱祭

10月16日（月）に西海市の全ての中学校3年生が集まり、大島文化ホールで標記合唱祭が開催されました。保護者の方々のご来場ありがとうございました。市内中学校の交流が深まりました。



## 2年職業体験

10月19日（木）2年生が西彼農業高校に出向き、7つのコースに分かれて体験学習をさせていただきました。そのコースとは、①野菜栽培 ②果樹栽培 ③食品製造 ④動物飼育 ⑤草花園芸 ⑥保健福祉 ⑦フード・手芸です。高校の先生や高校に在学する生徒の方々から作業の目的や方法など、教わりながら作業を行いました。自らのキャリアを考える貴重な体験になったと思います。

