



# 学校だより

横浜市立釜利谷中学校  
 発行日 令和5年6月1日(木)  
 発行者 学校長 木村 典明  
 所在地 金沢区釜利谷南 3-5-1  
 電話 784-7311 FAX 783-9762

URL <http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/jhs/kamariya/>

## 学校教育目標

人との関わりを大切にします。(徳、公)  
 生きるための学びを大切にします。(知、開)  
 心と命を大切にします。(体、徳)

知・・・生きてはたらく知  
 徳・・・豊かな心  
 体・・・健やかな体  
 公・・・公共心と社会参画  
 開・・・未来を開く志

## 「食事もトレーニング」

校長 木村 典明

「横浜市スポーツ医科学センター」で栄養士さんの講義を受けた時に、印象に残った言葉がありました。それは「食事もトレーニング」です。アスリートがパフォーマンスを上げるためにトレーニングを行います。そのトレーニングの成果を最大限に高めるためには、食事によって栄養を補強することが必要不可欠です。したがって、「食事もトレーニング」のうちだというわけです。中学生の中には、将来アスリートになりたい子もいれば、そうでない子もいます。今現在、運動部に所属していて運動量の多い子もいれば、そうでない子もいます。でも、どの子にとっても食事が大切なものであることに変わりはありません。

というのも、私たちは食事によって体の中でエネルギーを生成するわけですが、発育急進期の中学生にとって必要なエネルギーは、私たち大人のそれとは少し異なるため、ひときわ重要な意味を持ちます。中学生に必要なエネルギーとは、①心臓を動かしたり呼吸をしたりするのに必要な「生命を維持するためのエネルギー」、②運動したり喜んだり悲しんだりといった心身の状態・状況に必要な「運動で使うエネルギー」、③体の発育に必要な「発育・発達のためのエネルギー」のこの3つです。①②は大人にとっても大切なものですが、中学生ならではのものとして③がとても重要な意味を持つことは、容易に想像がつかます。

これらのエネルギーを作り出すために、中学生が1日に必要とする食事量は、実はこんなにあります。

これらを1食で食べきることはできませんので、3食に分けてバランスよく食べることが大切です。「食事は三度三



度しっかり食べるんですよ」と言われる理由がよく分かりますね。

横浜市では、小学校から中学校の9年間の切れ目ない食育の推進に取り組み、健全な食生活を実践することができる児童生徒の育成を目指しています。このような市の方針を受けて、この学校だよりでは食に関する情報を毎月少しずつご紹介していきます。ご家庭での食育の参考にしていただければ幸いです。

## ◇ご観覧いただきありがとうございました！ -体育大会終わる-

5月24日(水)に体育大会を開催しました。当日は気候も良く絶好の体育大会日和でした。前日の気温が低かったため、温度差による熱中症が心配でしたが、具合が悪い人も出ず、澄み渡った空のもとで元気よく活動していました。体育的行事は、大概、時間が延び延びになって終了時刻が予定よりも大幅に遅くなるのが常ですが、この日の体育大会は、時間どおり終了できました。これは一つには、係の仕事を請け負っている生徒たちが、迅速に競技の準備や片づけをこなしてくれたこと、さらに、その係生徒の取組に呼応するように出場選手たちが、きびきびとした動きで一生懸命競技に参加してくれたことなどが要因としてあげられます。実は、大会の最初のプログラムである開会式の“校長からの話”として、3つのことを伝えさせてもらいました。それは、①全ての活動に一生懸命に取り組むこと、②係生徒は頑張ること、他の生徒は係生徒に感謝して一日を過ごすこと、③熱中症に気を付けること、です。これら3つのことを見事にコンプリートしてくれた生徒たちを心から褒めてあげたいです。

学校に足を運んでくださった多くの保護者・地域の皆さま、誠にありがとうございました。また、二度にわたる延期となったため、予定の調整がつかずご覧になれなかった皆さまには、この場をお借りしまして、深くお詫び申し上げます。

今後も、本校の生徒たちをご覧いただく場面があろうかと思えます。これからも、ぜひ、子どもたちへの熱いご声援とご支援を何卒よろしくお願いいたします。

総合優勝	赤組
クラス優勝	3年5組 2年1組 1年5組
大縄跳び優勝	3年5組 2年1組 1年5組
チームワーク賞	7組



## ◇頑張ったね！ -部活動の成績-

部活動の春季大会等の結果をお知らせいたします。

卓球 女子団体  
男子団体  
楠紗知さん(3年)  
男子バスケットボール

市春季卓球大会第5位  
// ベスト16

県学年別卓球大会横浜地区大会3年女子の部第3位 県大会出場  
横浜市南部ブロック大会第4位



## ◇秋の収穫が楽しみです！ —サポーターの会—

去る5月13日(土)に「サポーターの会」(旧おやじの会)のみなさんが、4月22日(土)に耕起した花壇にサツマイモの苗の植え付けをしてくださいました。バレーボール部とバスケットボール部の生徒たちも加わり、ワイワイと楽しく作業ができました。垂直植えをしたので、比較的丸い形の糖度の高いサツマイモができそうです。秋の収穫が今から楽しみです！

◇6月の主な予定



- 1日(木) 生徒総会 歯科検診(7組 1年)
- 2日(金) 開港記念日 学校閉庁日※
- 8日(木) 3年修学旅行(～10日) 1・2年校外学習
- 9日(金) スクールカウンセラー来校日
- 12日(月) 3年振替休日
- 15日(木) 耳鼻科研修 3年進路説明会
- 16日(金) スクールカウンセラー来校日 テスト前学習会
- 19日(月) テスト前学習会
- 21日(水) 期末試験(～23日)
- 23日(金) 学校運営協議会
- 26日(月) 専門委員会
- 28日(水) 国際平和スピーチコンテスト区審査会
- 30日(金) スクールカウンセラー来校日



【※】6月2日(金)は学校閉庁日のため学校への電話がつながりません。  
緊急な用件が発生した場合は、下記連絡先にお問い合わせください。  
緊急連絡先 横浜市教育委員会南部学校教育事務所指導主事室  
TEL 045-843-6408



次回の発行予定日は7月3日(月)です。