



# 西柴中 学校だより

5月号

令和2年5月12日発行 横浜市立西柴中学校 横浜市金沢区西柴一丁目23番1号 TEL045-781-2448

## 教養のある食生活をおくりましょう

校長 中野 裕美

5月に入り、吹く風もさわやかで、昼間は夏のように日差しが強い日が続いています。生徒の皆さん、保護者様はお元気で



バラ

でしょうか。

西柴中学校新校舎裏のハナミズキは、4月中旬、可憐な花を天に向けていました。5月に入り、旧棟前のバラが大輪の花を咲かせています。季節を彩る花々も、みなさんとの再会を待ちわびているようです。



ハナミズキ

さて、4月の学校だよりに、私からの願いを記しましたが、実践してくださっていますか？その中の「教養のある食生活をおくろう」について、書きたいと思います。皆さんが持っている家庭科の教科書 p.33 に載っている『1群』の食品である「魚・肉・卵・豆・豆製品」などは、家庭科の教科書 p.27 の『五大栄養素』の中の「たんぱく質」という栄養素を多く含む食品群です。2年生の理科で習うので3年生は知っていると思いますが、「炭水化物」の多くは、「ブドウ糖」という一種類の糖に分解されて体内に吸収されますが、「たんぱく質」は、複数の種類のアミノ酸に分解されて体内に吸収されます。特に、動物性たんぱく質には、体内で合成できない「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。「アミノ酸」は、うまみ成分の一つでもあるので、肉や魚などたんぱく質を多く含む食品は、種類や調理法によってうまみが違うのです。また、体内に吸収されたアミノ酸は、肝臓でからだを作るたんぱく質に再合成され、私たちのからだの血や肉や骨になります。

4月の保健だよりで、みなさんの体は「三か月前に食べたもので出来ている。」と書かれていましたね。今日みなさんが食べた食品が、三か月後のみなさんの体を作っています。なるべくなら丈夫で健康でありたいものですよね。そのために、口にする食べ物に興味を持ってほしいと私は願っています。

私自身は、「一日に大豆と肉と魚を何かしらとる」と決めています。日によっては、魚をメニューに入れられないときは、サラダにしらす干しをかけたり、気が付けば大豆食品をとっていないと、あわてて冷ややっこをメニューに追加したりしています。大人である私と違い、中学生の皆さんは、一日のメニューを決めにくいから無理というご意見もあろうと思いますが、お昼に焼きそばを自分で作る時に、ちょっと意識して野菜や肉を足してみたり、インスタントラーメンに卵を落としてみたり、トーストを焼くときに、チーズとしらす干しを乗せるだけでも摂取できる栄養素の種類は格段に充実します。

家庭で過ごす時間の多い休業期間を、毎日の食生活を主体的に考える機会にしてみてください。学校再開時、元気な笑顔で再会しましょう。

## 令和元年度 卒業証書授与式



3月11日（水）、令和元年度西柴中学校卒業証書授与式が挙行されました。

3月2日（火）より新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための臨時休業が続く中、卒業生115名、学校職員、保護者代表での列席にはなりましたが、厳粛な中にも温かな雰囲気での式典を行うことができました。

## 令和2年度 入学式 始業式

4月6日（月）、令和2年度西柴中学校入学式を挙行いたしました。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、新入生及び学校職員のみ列席、という形式での式典はありましたが、新入生106名の、緊張の中にも、はつらつとした元気な姿をみることができました。

また、4月7日（火）には、学年ごとに時間差を設け、1年は学活、2・3年は校内放送による始業式を行いました。あわただしい中にも、生徒たちは新しいクラスでの顔ぶれに新年度への期待をふくらませていました。



## 令和2年度 主な行事予定

- ◆令和2年度の主な行事の予定です（5月7日時点）。
- ◇9月1日（火）～3日（木）：3年修学旅行
- ◇9月25日（金）～26日（土）：2年自然教室
- ◇10月7日（水）：体育祭
- ◇10月29日（木）：西柴祭（展示・舞台）
- ◇10月30日（金）：西柴祭（合唱コンクール）

\*今後の情勢等により変更になる場合もあります。

## お知らせ

◆令和元年度「学校評価報告書」及び令和2年度版「中期学校経営方針」を学校ホームページへアップします（5月14日（木）予定）。ぜひご覧ください。（場所：ホーム > 学校経営）

## 健康観察のお願い

- ◆5月の課題とともに「健康観察カード」「布マスク1枚」「相談窓口案内（2種類）」を配付します。
- ◇「健康観察カード」には検温などの日々の記録をお願いします。
- ◇「布マスク」は学校再開時などにご活用ください。
- ◆次の①～③の場合は、中学校までご連絡をお願いします。
  - ①新型コロナウイルス感染症と診断
  - ②濃厚接触者として要経過観察
  - ③発熱等の風邪症状で受診
- ◆生活習慣やメンタルケアなど、ご相談があれば、中学校までご連絡、または案内の相談窓口をご活用ください。（職員室：781-2448、カウンセラー直通：781-2499）