

はなみずき



川崎市立南菅中学校

学校だより

2026年6月30日発行

第3号

学校 HP



食べて元気に過ごそう！

校長 野島 隆行

職員室前の廊下の掲示板には季節ごとにサポート級の生徒たちが掲示物を作って飾ってくれます。今は「梅雨も元気に過ごそう！」というタイトルでアジサイやカタツムリなどのきれいな装飾がされています。

最近雨が降って肌寒かったり、蒸し暑かったりと気温の変化も大きく、体調を崩しやすい気候ですが、タイトルのようにうっとうしい季節も生徒達には元気に諸活動に取り組んでほしいものです。また梅雨明け後は今年も猛暑、酷暑かもしれません。そうした暑さに負けないためにもこの時期から生徒には食生活や睡眠についての自己管理を意識的にこなしてほしいと思います。

本校の生徒の食生活の一端をお知らせします。昨年の川崎市学習状況調査の意識調査の「朝食は毎日食べている。」という設問に「とてもあてはまる」、「まああてはまる」と肯定的に回答した割合は92.5%で、川崎市全体の88.8%を上回っていました。また、昨年と今年の4月の

給食の残食率を示した資料からも本校の生徒は給食をしっかりと食べていることがわかります。私は修学旅行に同行して、3年生といっしょに食事をしましたが、朝食も夕食も楽しい雰囲気の中で、多くの生徒がきれいに食べきっていました。その時の体調や体格に見合う食事量の違いやアレルギーなど様々な事情もありますから、無理やり食べきらなければいけないということはありませんので、お腹がいっぱいの生徒はまだ食べたい生徒に分けてあげたりしながら調整していました。（夕食で大きなエビフライを5、6本食べている生徒もいました）朝食からしっかりと食べていたからでしょう。修学旅行は皆元気で楽しく活動ができていました。

早寝、早起きをし、余裕をもってしっかりと朝食をとることで、1日の活動を活発に、効率よく、暑さに負けずに行える。おそらく小学生のころからそのようなことを言われていると思いますが、それが習慣化され、実行されていることが重要です。本校の生徒はその点心配なさそうですが、今後も気を緩めず、生活習慣を整え、1日の大半を過ごす学校でベストなコンディションで諸活動に取り組めるよう、引き続きご家庭においてもお子さんへの配慮をいただけるとありがたく思います。



資料 令和8(7)年 4月給食残食率 (%)					
	1年	2年(昨年※)	3年(昨年※)	全校(昨年)	北部12校平均(昨年)
ごはん	2.5	0.1(6.9)	0.0(2.2)	1.0(4.1)	4.3(5.1)
主菜	0.3	0.0(3.9)	0.8(1.1)	0.6(2.1)	1.8(2.7)
副菜	1.7	0.0(6.6)	1.9(3.9)	1.6(4.8)	5.0(6.0)
汁物	0.8	0.0(4.7)	0.1(0.6)	0.4(2.1)	3.9(5.2)
果物	1.5	0.0(3.7)	1.8(0.4)	1.7(1.7)	1.8(3.5)
全体	1.4	0.0(5.5)	0.4(1.5)	0.8(3.1)	3.6(4.6)
牛乳	0.0	0.0(7.7)	0.0(0.0)	0.6(3.9)	2.8(2.8)
※2年、3年の()内数値は昨年の1年、2年の時のもの 資料は北部給食センターのデータから作成					

1学年・2学年 校外学習

3学年 修学旅行 in 京都・奈良

新緑の季節を迎え、各学年で実りのある校外での行事が実施されました。教室での学びをさらに深め、集団としての絆を深める貴重な経験となりました。保護者の皆様、ご準備や体調管理など温かいサポートをいただき、ありがとうございました。

【1年生：こどもの国】

1年生は「こどもの国」へ訪れました。晴天に恵まれながらバーベキュー、オリエンテーリング、クラスレクを行いました。入学してから約2か月、新しい仲間とも声を掛け合いながら今回の共同作業を通して、クラス・学年の絆がグッと深まる大満足の日となりました。



【2年生：東京校外学習】

2年生は東京方面への校外学習を実施しました。来年の修学旅行を見据えながら、各クラスのテーマ〈1組：自然 2組：江戸 3組：橋〉をもとに班別計画を立て、都内を巡りました。トラブルが生じてお互いに相談、解決する姿は大変立派で最高学年へのステップを着実に上がっています。



【3年生：京都・奈良】

3年生は2泊3日で京都・奈良への修学旅行に行ってきました。班別行動では事前に熱心に調べた見学地を巡り、歴史や文化を五感で学ぶことができました。集団行動やマナーを意識した3日間は、中学校生活の最高の思い出となると同時に、これからの学校生活の大きな糧となるはずです。

