



(明倫中学校 HP)

苫小牧市立明倫中学校 学校だより 令和8年度 第7号 (8月31日)

生徒 **まんなか**

学校課題 →

よし！ やってみよう



明倫



— 明るい心で 正しい道を歩む —

食べること ➡ 生きること

当たり前の日常の中にこそ、^{ありがた}有難いたくさん
のことがあるということに、どれだけ思い
を致すことができるかどうか。これがその人
の人間性を如実に物語り、生活の豊かさや幸
福度を決定付けもするのではないのでしょうか。

スタートでもう結論めいたことを書いてし
ましたが、これから給食の話をしてします。

□ ■ □

物価の高騰を受け、日本各地の栄養教諭の
皆さんが献立作りに頭を悩ませる日々が続い
ています。苫小牧市もやむを得ず今年度から
値上げをしています。ほぼ米の価格の上昇
分のみで、おかずや温食にはなかなかまわら
ないようです。

学校給食、その始まりのときはわかりませ
んが、現在は学校給食法により様々な規定や
制約の下で調理・提供されています。

例えばその摂取基準(12歳～14歳)を見て
みると、エネルギーは830kcalで、たんぱく
質はその13～20%、脂質は20～30%となっ
ています。そして、これが栄養教諭を一番悩ま
せるらしいのですが、ナトリウム(食塩相当
量)は2.5g未満と決められており、小さじ半
分の塩味でどれだけ美味しいおかずを提供す
るか、本当に大変だと聞いたことがあります。

また給食は単なる「お昼ご飯」ではなく、生
きた食育の教材に位置付けられており、可能

な限り地産地消に取り組み、また地域の伝統
的な食文化も知る機会となることが期待され
ています。ホッキカレー、毎年美味しくいた
だいております。先日は鹿肉も供されました。

これらに加えての最近の物価高。給食づく
りがもうどれだけ大変なことか、誰しも容易
に想像がつくのではないのでしょうか。

きっとたくさんの人の善意にも支えられてい
るのでしょう。実際、給食のご飯、モチモチと
してとても美味しいのですが、JAから良いお
米を優先的に供給してもらっているそうです。

□ ■ □

夏休み。中学生ともなればお昼ご飯くらい、
自分で用意して食べなさいなんて御家庭もけ
っこうあったのではないのでしょうか。であ
れば、なおさら2学期が始まって給食の有難
みを感じる生徒がいるはず。

食べることは、とりもなおさず生きること
です。美味しいとか不味い、好きとか嫌い、も
ちろんあるでしょうが、その前に安全な食材
を生産し、それを子どもたちのためにでき
るだけ安価に提供し、管理された環境で厳
しい栄養基準の下、安心して美味しく調理し、温
かい状態で届けてくれる。これに関わるすべ
ての人に感謝し、手を合わせて「いただきます」
「ごちそうさま」をしっかりとと言える人であ
りたいものです。(鏡)

牛乳を飲もう！



給食といえば牛乳。成長期に欠かせないカルシウムを効率よく摂ることができるからです。毎日、牛乳1本(200ml)をしっかり飲みましょう！牛乳は太りません。むしろ、太る原因となる食後の血糖値の上昇(血糖値スパイク)を抑制する働きがあることが報告されています。

夏休み中の教育活動

① 夏休み学習会・三者懇談

7月27日(月)～29日(水)の3日間で、1、2年生は、夏休み学習会、3年生は三者懇談を実施しました。学習会では、多くの生徒が集まり、数学や理科など1学期の復習を行いました。三者懇談では、現時点での希望進路やその実現に向けて2学期以降どのように学習を進めていけばいいかについて、生徒や保護者と確認しました。



夏休み学習会の様子

② 指揮者・ピアノ伴奏者レッスン

9月18日(金)に行われる学校祭の学級合唱の各クラスの指揮者・伴奏者のレッスンが行われました。暑い中でしたが〇〇先生の熱心な指導の下、学級の合唱がよりよくなるよう指揮者・伴奏者はがんばって練習していました。学校祭の取組は、8月31日から始まります。

トイレをきれいに「PTA 校内清掃」

8月24日(月)にPTA活動としてPTA校内清掃を実施しました。総勢30名で各フロアの生徒用トイレを清掃しました。生徒たちはきれいなトイレを使うことができ、ありがたく感じていました。

清掃活動に関わっていただいた保護者の方々に感謝いたします。



来年度は開校50周年

ちょっと先の話ですが、来年度明倫中学校は開校50周年を迎えます。そのことにともない、8月24日(月)に行われたPTA役員会にその原案を提出し、審議・承認をしていただきました。今後は、記念誌、記念品の準備や寄贈品(校旗、大型プリンタ)の選定・購入、記念式典の準備を行ってまいります。

新しい学習用端末が入りました

夏休み中に新しい学習用端末が学校に届き、先生方で準備したのち、始業式に生徒に渡ししました。学校でも各学級で、丁寧にタブレットの扱い方について指導し、ルールを生徒と確認しています。

保護者の皆様も市教委から届いた「同意書」に入力していただいていると思いますが、破損・紛失した場合は、基本的には弁償となります。

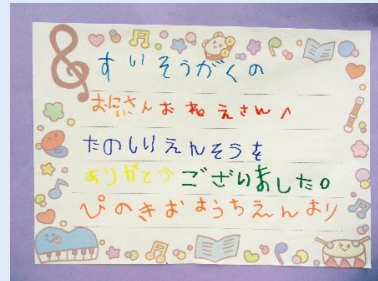
始業式に配付された右のプリントをご確認ください。



部活動の主な大会結果

- サッカー 中体連全道大会 3位
- 吹奏楽 日胆地区吹奏楽コンクール 中学生 A 編成の部 金賞
- 男子バスケットボール 静内ライオンズクラブ杯 準優勝

★吹奏楽部については、夏休み中地域の幼稚園やグループホーム、お祭りに招待され、演奏し、お客さんを楽しませました。



園児からもらったお礼状

ようこそトリス先生

2学期から、本校のALTとして〇〇〇・〇〇〇先生をお迎えします。8月に来日したばかりで、ALTとして初めて勤務する学校が明倫中学校です。慣れるまでに時間はかかると思いますが、楽しく働けるようたくさん話しかけてほしいと思っています。

長期休業明け…お子さまの不安や悩みを感じたら

スクールカウンセラー(9月1日(火)14日(月)来校)、こころの教室相談員(毎週水、金来校)との面談も実施できます。ご希望があれば教頭や担任にお申し出ください。また、学校外にも多様な相談窓口(右QRコード)もあります。ぜひご利用ください。

