



令和5年度

高篠中だより

令和5年6月1日

第3号

「薬食同源」

校長 原嶋 桂子

本校の生徒のよいところの一つとして、給食をしっかりと食べることが挙げられます。主な理由として2点挙げられます。1点は配膳のスピードです。4校時終了の12時40分になると、給食当番は素早く給食着に着替え、食缶や食器を運んできます。保健体育等の移動教室の時は、わざわざ教室まで戻って給食着を着る必要がないよう移動教室に給食着を持って行き、授業終了後その場で給食着に着替えて配膳室に直行します。移動教室で使った教科書類は給食当番にあたっていない友達が教室まで持って行ってくれます。

一方、教室では給食委員から手洗いと着席の声かけがあり、手洗い後の消毒を保健委員が行い、配膳準備が整うと整列して配膳を開始します。こうやって早いクラスだと12時50分には食べ始めますので、給食終了の13時10分までの20分間ゆっくり給食を食べることができます。

もう1点は各クラスで給食を配膳し、皆で「いただきます。」を言った後に、自分に合った量に給食を加減することができることです。「嫌いなものを食べない習慣がついてよくないのでは？」というご意見もあるかもしれませんが、担任からの「一口はたべられる？」という声かけに、ほんの少し食べようとチャレンジする生徒もいます。こうして、食べられない人の分を食べられる人が食べることで残菜を減らすことに成功しています。

最近の給食は栄養バランスだけでなく、地元の食材をふんだんに使った郷土料理や、話題の国の料理、季節の行事にちなんだ料理の提供など献立もバラエティーに富んでいます。一つ一つの料理の味付けにも工夫があり、ハンバーグひとつとってもデミグラス、照り焼き、和風などがありますし、食材の切り方もその献立に合った切り方を工夫しています。どうしても不足しがちな栄養や、家庭ではなかなか作れないメニューを提供してくれるのも、給食の利点と言えます。

中国には「薬食同源（やくしょくどうげん）」という言葉があります。これは、医薬と飲食の源は同じだから、食事をしっかり取って体を健康に保つ、という考え方です。これから蒸し暑く、より体調管理が必要な時期を迎えます。三食を大切に、健康に暑さを乗り越えてほしいと思います。



配膳室から給食を運ぶ当番



給食の量を加減する生徒



完食した状態の給食

※ 高篠中学校では学校給食を HP にて紹介していますので、そちらも是非ご覧ください。

<通信陸上予選会>

5月11日（木）通信陸上予選会に参加しました。昨年同様、大活躍でした！



通信陸上結果

入賞14種目！県大会出場2種目！

男子	200m	第1位	【県大会】	女子	1年100m	第3位
	砲丸投	第1位	【県大会】		3年100m	第4位
	3年100m	第3位			3年100m	第5位
	800m	第3位			2年100m	第5位
	110mH	第3位			砲丸投	第5位
	1500m	第5位			200m	第6位
	1500m	第6位			4×100mR	第3位

6月の予定

（今後の状況により、変更する場合があります。）

日	曜日	予定	日	曜日	予定
1	木	修学旅行～2日	20	火	学総体予選会・陸上
5	月	全校朝会	22	木	歯科検診（3年）
7	水	林間学校～8日	23	金	租税教室（2年）
12	月	生徒朝会（壮行会） 眼科検診	24	土	埼玉県硬筆展～25日
13	火	リサイクルプロジェクト～14日 SC勤務日	27	火	学総体予選会・球技／武道 特別日課 給食なし SC勤務日
14	水	耳鼻科検診 専門委員会 通信陸上県大会	28	水	学総体予選会・球技／武道 特別日課 給食なし
15	木	通信陸上県大会	29	木	学年集金日～30日 テスト前部活動中止期間～7月4日
19	月	校内硬筆展～23日	30	金	表彰朝会

<課外活動振興助成会の集金について>

高篠中役員が6月～7月、区内の各ご家庭（生徒のいる家庭以外）に高篠中学校課外活動振興助成金の集金に伺います。地域の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。（区費で対応する地区もあります。）

<PTA 会費の集金について>

例年6月にPTA会費を引き落としとして集金させていただきましたが、給食費が公会計になったため、今年度より集金方法が変わることを先日PTA総会でご承認いただきました。通知と集金袋をお渡ししますので、よろしくお願いいたします。



課外活動振興助成会集金説明