

地域の中に生きる 思いやりのある学校づくりを目指して…



〒144-0052 東京都大田区蒲田 1-12-5 電話:03-3732-9315 Fax:03-3732-9316

学校教育目標

か 考えて行動する  
ま まじめに学習する  
た 助け合い協力する

飛翔

学校だより 第2号  
令和4年5月2日

<https://www.ota-school.ed.jp/kamata-js/>

## 「早寝早起き朝ごはん」

5月は早寝早起き朝ごはん月間です。

- 1 主食（ごはんやパンなど）は、脳の栄養源であるブドウ糖をつくります。
- 2 主菜（肉・さかな、卵など）は、体＝筋肉などをつくるタンパク質が含まれています。
- 3 副菜（やさい・くだもの）は、体の調子を整えるビタミン、ミネラルを多く含む食物繊維などを豊富に含んでいます。

《 朝は、ご飯を食べる！ 》

朝ごはんを食べるためには、規則正しい生活習慣がとても大切です。また、朝は、おなかが空っぽの状態です。脳にとっては、エネルギー源のブドウ糖の摂取が必要です。ご飯の糖質は、良質で消化されやすいので、持久力もつきます。さらに、ビタミンB1を含む味噌汁や納豆などは、効率よくエネルギーに変わるといいます。

運動時には、エネルギーに変わる炭水化物（ごはん、パンなど）を摂るのが良いとされていますが、バナナはさらに優秀なエネルギー源となります。バナナには、果糖・ブドウ糖・ショ糖が含まれていて、即効性と持久力をもつスタミナ源です。

昔から、日本の食事の基本は、ごはんには汁物、それに主菜、副菜、副々菜を加えた「一汁三菜」といわれ、野菜は、煮物・炒め物、揚げ物やあえ物、サラダなど様々なバリエーションがあります。主菜のほかに、野菜を加えることにより、栄養のバランスも良くなるでしょう。

## 4月の輝いた蒲中生

### 「給食開始」

給食が始まりました。1年生は、中学生になって初めての給食準備です。小学校の時とは、量も多くなり配膳に戸惑っているようでしたが、先生や栄養士さんの指示のもと、スムーズにできていました。まだ、白衣が大きいそうですね。感染症予防対策のためしばらくは班を作らずに前を向いて静かに食べます。



## 「部活動説明会」

4月15日(金)に体育館において全校生徒対象に実施しました。各部とも工夫を凝らし、しっかりとアピールできていました。特に1年生は、中学校生活の楽しみの一つであると思います。先輩達の発表に目を輝かせていました。仮入部期間に見学・体験をして3年間頑張れる部活動を決めてください。

(運動部) バスケットボール部 剣道部 卓球部 バドミントン部 ソフトテニス部 ダンス部  
 (文化部) 吹奏楽部 科学探究部 美術部 華道部



### 5月の主な予定

日・曜			給食
2	月	離任式	◎
6	金	生徒総会	◎
9	月	朝礼 教育実習始 運動会練習始 学年練習 各種委員会	◎
10	火	安全指導 中央委員会	◎
11	水		◎
12	木	学年練習	◎
13	金	全校練習	◎
16	月	都学力向上調査(3年) 学年練習・係会 腎臓検診2次 ALT	◎
17	火	腎臓検診2次追加	◎
18	水	運動会リハ・係会 ALT	◎
19	木	耳鼻科検診 学年練習予備 ALT	◎
20	金	準備・係会	◎
21	土	第62回運動会 (雨天:午前授業)	◎
23	月	振替休業日	—
24	火	運動会予備日	◎
25	水	運動会予備日 職員会議	◎
26	木	歯科検診(1・2年)	◎
27	金	歯科検診(3年) 教育実習終 英検	◎
30	月	都学力向上調査(2年) 避難訓練	◎
31	火	眼科検診	◎

☆新年度開始から1ヶ月が経ちました。お子様の様子はいかがでしょう。気になることやご質問などございましたら学校にご相談ください。

(教員室: 3732-9315 スクールカウンセラー室: 5703-0761)