

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…



大田区立
蒲田中学校
Kamata Junior High School

〒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 6 年 5 月 1 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、それに汁物、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。



「部活動説明会」

4月19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

(地域部活動) O.T.A. Dance Team



5月の主な予定

日・曜		主 な 行 事	給食
1	水	心臓検診(1年と対象者) PTA運営委員会	◎
2	木	生徒総会	◎
7	火	仮入部期間終 安全指導 運動会係会Ⅰ	◎
9	木	耳鼻科検診 各種委員会	◎
10	金	拡大中央委員会 運動会全体練習	◎
13	月	腎臓検診2次 教育実習始 運動会学年練習(全学年)	◎
14	火	腎臓検診2次追加 運動会係会Ⅱ	◎
15	水	運動会予行 職員会議	◎
17	金	運動会係会Ⅲ 運動会準備	◎
18	土	第64回運動会 ※弁当持参 延期の場合は授業	×
20	月	振替休業日	—
21	火	運動会予備日Ⅰ	◎
22	水	運動会予備日Ⅱ 職員会議	◎
23	木	避難訓練 歯科検診(2・3年)	◎
24	金	英検 歯科検診(1年)	◎
27	月	全校朝礼 眼科検診	◎
31	金	修学旅行(3年) 教育実習終	○
1	土	修学旅行(3年)	—
2	日	修学旅行(3年) ※3日(月)振替休業日(3年)	—

☆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)