



御園だより

令和8年度 5月号
大田区立御園中学校
校長 中野 敏英

「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、ミネラルを多く含み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。

学校日記

「給食開始」【4月9日（木）】

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、白衣が大きそうですね。



配膳は順番に



モリモリ食べています



みらいチャレンジでは先生達も一緒に仲良く食べています

☆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：3732-9328 SC：3732-7681
みらい学園：5755-3783 みらいチャレンジ：6428-8177）

4月の輝いた御園中生

「新入生を迎える会」 【4月9日（木）】

体育館において全校生徒対象に実施しました。部活動紹介では、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ましょう。

(運動部) サッカー部 ソフトテニス部 バスケットボール部 バレーボール部

女子バドミントン部 卓球部 水泳部 チアダンス部

(文化部) アート部 ものづくり部 華道部 吹奏楽部



「第75回ガーデンパーティー」【4月26日（日） ふれあい蓮沼にて】

当日は晴天に恵まれ、多くの子ども達が集まり、思い思いに楽しい一日を過ごしていました。御園中からは、アート部が看板作成、吹奏楽部とダンス部が舞台発表、ボランティア生徒が司会やアトラクション・各団体ブース等の運営に携わってくれました。生徒一人一人が活躍し、輝いていました。

【御園中ボランティア】(敬称略)

伊藤 結奈 志水 涼 鈴木 瑚々音 藤川 奈々子 山川 柚葵 和田 新珠 瀬戸 秀隆
竹中 千遥 簾田 鳳牙 由良 華希 石上 桜子 橋本 蓮太郎 柳 日坤 原 杏樹 何 嵐鈴
古山 実依 渡辺 心花 石井 穂乃香 阿部 七海 喜舎場 小真智 菊地 夏生 月村 彩芽
中村 有万柝 伊東 飛咲 小堀 優



アート部作製看板



御園中アトラクション担当



団体ブース担当



チアダンス部演技



吹奏楽部演奏

【大会結果】(4月27日現在)

・サッカー部 令和7年度武田杯 優秀賞

竹内 瑛太さん

・第3回南関東中学生陸上競技大会 共通女子砲丸投 記録10m55 第7位

本多 七海さん