



## 「食」の重要性

校長 有村 哲郎

今年度が早くも3か月が過ぎようとしています。学校行事は天候に恵まれ、順調に実施することができています。報道では、登校中の児童生徒の列に車が突っ込むというような事故も続いて起きていることが伝えられています。梅雨がしばらくは続きますので、登下校の安全に十分気を付けていただくようお願い申し上げます。あわせて、気温と湿度が高い状況にあるため、熱中症のリスクも高くなっています。水分や塩分補給の重要性と合わせ、暑さに負けない体づくりも必要になってくると思います。

ところで昨今、食に関することが話題になっています。食べることは、人が生きていくために絶対に必要なものです。しかしながら現代の日本においては、「お腹がすいたから、ごはんを食べる。」だけになっていないでしょうか。

子どもの精神は親子の絆によって、1歳から3歳までの時期に培われると言われていています。その後8歳までの間に、言っただけのいいことと悪いことの分別を養わなければならないと言われていています。食については、食卓での躰が重要です。動物は、それぞれの環境に合わせて、我が子がひとり立ちできるよう教育をします。動物がやっていることを人間の親ができなくなっていることが問題なのです。また、散らかしながら食べている子どもや味わわず食べている子どもを親が叱らない、子どもが好き嫌なく食べるよう親が工夫しない、食卓での親子のコミュニケーションがない、などが好き勝手、我慢できない、いつ爆発するか分からない、というような子どもを作り出しているのではないのでしょうか。鹿児島県では、毎年6月を『食育月間』、毎月19日を『食育の日』として取り組んでいます。

### 子どもをダメにする五つの「こ食」

- 1 小さい頃から一人で食事をする「孤食」  
→ 発育に必要な栄養分が足りなくなるばかりでなく、社会性や協調性といったものも身に付かなくなる。
- 2 家族で食卓を囲んでいるのにバラバラなものを食べている「個食」  
→ 食べ物の好き嫌いを増やし、何よりも我が儘な性格になります。
- 3 いつも同じものしか食べない「固食」  
→ スナック菓子やハンバーガー、清涼飲料ばかり食べたり飲んだりいれば肥満になり、やがて生活習慣病になるのは目に見えています。
- 4 ダイエットを気にすることで起きる「小食」  
→ 栄養が足りないので、無気力になる。
- 5 パンなどの柔らかいものばかり食べている「粉食」  
→ 噛む力が弱くなる。噛む力が弱くなると運動能力も育たなくなります。

「孤食」によって社会性が育たず、「個食」のせいで我が儘になる。「固食」「小食」と「粉食」では栄養が行き届くはずもなく、健全な肉体はつくれぬ。いつも体がだるくて、心もイライラしている。その上自分勝手な子どもが育つと警鐘が鳴らされています。

### 7月の主な行事予定

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	火	職場体験学習(3年、～3日)	12	土	土曜授業、合唱コンクール
2	水	薬物乱用防止教室(1年)	15	火	生徒集会
4	金	授業参観・学年学級PTA、学校保健委員会	18	金	1学期終業式、大掃除、PTA生活指導部校外補導
7	月	いじめアンケート、体育大会選手役員決め	19	土	県中学校総合体育大会(～28日)
8	火	全校朝会	21	月	海の日
9	水	生徒会専門委員会	22	火	三者面談(3年～31日)、教育相談(1・2年、～31日)

「時を守り 場を清め 礼を正す」・「凡事徹底」を心がけよう

7時55分までに余裕をもって登校し、朝活に参加しよう！ 登下校は最低1Km歩こう！

## 地区総体

10日(火)から各競技において、熱戦が地区内会場で繰り広げられました。3年生にとっては、中学校部活動の最後の大会となった部員もいることと思います。気持ちを切り替え、新しい目標を設定し、目指してほしいです。また、県大会への出場権を得られた部活動においては、さらに上を目指し練習に励んでほしいと思います。

鹿児島県中学校総合体育大会は、7月19日(土)から28日(月)の間に県内各地で熱戦が繰り広げられます。詳細は県中体連ページでご確認ください。



☆ 始良・伊佐地区中学校総合体育大会(陸上競技)



砲丸投げ 6位 植木 海璃

☆ 始良・伊佐地区中学校総合体育大会(バレーボール競技)

男子 1位 県大会出場

女子 3位 県大会出場

☆ 始良・伊佐地区中学校総合体育大会(卓球競技)

男子個人戦 3位 芝 海月 県大会出場

男子個人 渡邊 蒼生 県大会出場

女子個人 山本 桃 県大会出場



## 前期中間テスト

23日(月)から24日(火)に前期中間テストを実施しました。今年度から評価2期制を実施するにあたり、定期テスト等の名称や時期が変更されます。昨年度まで、1学期期末テストの時期に前期中間テストを実施します。前期中間テストは9月末に実施する予定です。

1年生は、初めての定期テストとなりました。学習の成果を出すことができたでしょうか。間違ったところをしっかりと復習し、同じ間違いをしないようにしましょう。



## プール掃除

18日(木)から19日(金)の2日に渡り、2年生がプール掃除を行いました。陵南中では、2年生で水泳授業開始の前に掃除を実施しています。今年も天候に恵まれ、大変暑い中での作業となりましたが、一生懸命それぞれの作業に取り組んでくれました。



## PTA 施設部作業

21日(土)にPTA施設部による奉仕作業が朝7時半から行われました。施設部員の皆様の御尽力により、校内が大変きれいになりました。ありがとうございました。



## 受賞おめでとう



☆ 第7回伊佐市シングルス卓球大会

C級 3位 松元 矜

☆ 第34回エアポート陵南旗争奪中学校野球大会

野球部 優勝

## お知らせ・お願い

- 自転車通学生で学校かばんを背負って運転している生徒がいます。**安全のために荷台に括り付けて**運転するよう御家庭でもご指導ください。
- 梅雨時期で傘を使用する日が多くなっています。置き傘が増え記名が無いため、返却できません。**持ち物に記名**するよう御家庭でもご指導ください。