



邑楽町立邑楽南中学校 学校だより

おうなん

令和2年12月24日(木)

発行 邑楽南中学校

第18号

mail:oramijh@muse.ocn.ne.jp



給食センターの 栄養教諭さんが給食訪問

給食センターの栄養教諭さんや栄養士さんたちが、給食の時間に各教室を訪問して「食に関する指導」をする給食訪問が年1回行われます。1年生にはすでに10月8,9日に、2年生は12月15日(火)に実施しました。「栄養素の種類と働き」について説明してくれました。

赤い食品 = タンパク質…魚、肉、卵、豆、豆製品
無機質…牛乳、乳製品、小魚、海藻
※体の組織を作る



緑の食品 = 緑黄色野菜…カボチャ、人参など
その他の野菜、果物…なす、大根など
※体の調子を良くする働きをする



黄色い食品 = 炭水化物…穀物、砂糖、イモ類
脂質…油脂
※エネルギー(力や体温)になる



「成長期で体が大きくなる中学生は、給食がない冬休みには家にいるときも栄養のバランスを考えて食べるようにしてください」というメッセージを伝えていました。



給食時に栄養素の説明をする栄養士の高瀬さんと、食べながら話を聞く生徒たち

3年生については、1月21日(木)に「卒業後の栄養」などをテーマに訪問指導して下さる予定です。

給食を感謝していただきましょう

3年生は、9年間食べていた給食を食べられるのも残り2ヶ月半、あと40回ほどになりました。毎日熱々の美味しい給食を食べられるのはありがたいことです。

何年生であっても感謝して食べてほしいですが、特に3年生には、9年間、毎日中学生に必要な栄養を考えて献立を作ったり栄養価を計算したり給食を作ったりしてくれた給食センターの栄養士さんや調理員さんたちに感謝をしながら、一食一食を味わって食べてほしいと思います。



1月の行事予定

日	曜	行事・その他
1	金	元旦 年始休業日
2	土	年始休業日
3	日	年始休業日
4	月	仕事始め 部活動中止(～1/8)
5	火	
6	水	
7	木	3学期始業式 安全点検日 式②③④の授業 ①⑤⑥カット 自転車点検
8	金	3年通常①～⑥ 1,2年確認テスト ⑥学活
9	土	
10	日	
11	月	成人の日
12	火	3年発育測定
13	水	2年発育測定
14	木	3年実力テスト SC来校 1年発育測定
15	金	短縮①～⑥ 専門委員会
16	土	
17	日	
18	月	通常①～⑤ ⑥なし 職員会議 部活動中止 学校評価(保護者)配布 学校評価(生徒)実施
19	火	
20	水	1,2年集金日
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	通常①～⑤ ⑥なし 校内研修 部活動中止
26	火	
27	水	
28	木	3年期末テスト(1) ⑤⑥カット 1,2年火曜の授業①～⑥
29	金	3年期末テスト(2) ⑤⑥カット 1,2年通常の授業①～⑥
30	土	
31	日	



◆完全下校 17:00

3年生は、5日から私立入試が続きますね。3年生が全員、希望の進路先に合格できますように。





1, 2年生も知っておこう 高校入試



表のページでも書きましたが、1月から私立入試が始まります。2年生にとっては1年後、1年生にとっては2年後ですが、あっという間です。今年的主要な高校入試の日程をまとめてみましたので、参考に見ておくとよいと思います。1月は私立入試が中心で、2月からは公立入試が始まります。栃木県や埼玉県などの他県も、群馬県とほぼ同じ時期に試験等があります。3年生の皆さんは、この期間に体調を崩さないように気を付けてください。

<主な入試スケジュール> ※ ()の数字は回数等を表します。例 (1)→第1回、1日目

月	日	曜日		月	日	曜日	
1	5	火	白鷺(1特待)	2	1	月	群馬県公立高校前期出願(1)
	6	水	常磐(特待)、白鷺(1運動・部活支援) 佐野日大(1)、足利大附(1)	2	2	火	〃 (2)
	7	木	佐野清澄(1)	9	9	火	群馬県公立高校前期選抜試験(1)
	9	土	関学(1推薦)	10	10	水	〃 (2)
	10	日	関学(1併願)	18	18	木	群馬県公立高校前期選抜発表
	16	土	常磐(推薦)	25	25	木	群馬県公立高校後期出願(1)
	17	日	佐野日大(2)、足利大附(2)	26	26	金	〃 (2)
	23	土	佐野清澄(2)	3	3	水	群馬県公立高校後期志願先変更
	30	土	関学(2推薦)、関学(2併願)	9	9	水	群馬県公立高校後期選抜試験(1)
	31	日	白鷺(2)、佐野日大(2)	10	10	木	〃 (2)
				17	17	水	群馬県公立高校後期選抜発表

※この後、追試験や再募集もあります。



思春期の子ども理解(12)

中学生の心は不安定です。思春期で、なぜかイライラするし、勉強は難しくなってくるし、友達は自分よりもどんどん勉強ができたり部活で上手になったりするし…。いつも何かに焦っていて、ストレスで心は破裂寸前です。やっと帰宅してほっとしていると、親から「何ダラダラしてるの!」と言われて、「うるさい!」とキレてしまう…。家はほっとできる場所で、自分をさらけ出せる場所だから、頑張ってきたからこそゆっくりしたい。

でも、保護者の方にとっては、家で何もしていない我が子を見ると心配になってしまいます。

どちらの気持ちも痛いほど分かります。どちらもハッピーになるには、中学生時代は「甘え直しの時期」でもあるので、保護者の方がまず、学校で頑張ってきた子どもの気持ちを受け止めましょう。家庭でエネルギーチャージされていない子は、ガス欠で車を走らせているようなもので、「頑張れ」と言われても頑張ることができません。「頑張れ」よりも「頑張っているね」と認めることが大切です。

保護者から認められた安心感や愛情を得られた子は、エネルギーチャージされてまた頑張ることが出来ます。冬休みには、ご家庭で心を満タンに!



受験で大切なこと



3年生と3学期の始業式で会うときには、すでにほとんどの生徒が私立試験を経験したあとでしょう。その前に、経験者として大切なことをお伝えします。

- ・受験票と自信を忘れずに持って行く。
- ・当日は早めに会場に到着する。高校は敷地が広いので、指定の教室に行くのに時間がかかることが予想されます。
- ・他の受験生が頭のいい人に見えますが、全員同じ中学生だと思おう。みんな緊張しており、不安を感じています。
- ・試験が始まったら「名前」を書く。当たり前ですが、本番は当たり前のことができなくなることもあります。いくら100点の解答でも名無しは0点です。
- ・問題をよく読む。これも当たり前ですが、記号問題に答えを記入している場合がよくあります。
- ・解答欄を確認する。マークシートは、特につれないように確認しましょう。
- ・前日は早く寝て、当日は朝食を食べる。脳が働くように休息と栄養を。

Good Luck! Do your Best!!

