校訓	真善美	平成30年度学校だより 「荒中だより」 第19号	発行日	平成30年9月18日
教育目標	自主、自立、感謝の精神を抱き、 未来を拓く生徒の育成 -豊かな心、確かな学力、健やかな体を育てる-		発行者	伊丹市立荒牧中学校 校長　難波 重之

体育大会に向けて

朝夕はめっきり涼しくなり日暮れが早くなってきました。９月に入って雨の日が多く、どこかすっきりしない天候が続いています。**体調管理に留意**し、**けがをしないよう気持ちを引きしめ**て、体育大会の練習に取り組んでください。

ほけんだより９月号にも書かれていましたが、夏の不規則な生活などからくる疲れが出ている人はいませんか？
夏の疲れの蓄積や朝晩と昼の気温差の激しいこの時期を乗り切るには、**『早寝 早起き 朝ごはん』など規則正しい生活を心がける**ことです。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、適度なリフレッシュにも心がけましょう。

食生活と言えば、皆さん給食を残さずに食べていますか？ 給食は、皆さんの成長段階に応じて文部科学省が定めた**栄養摂取基準（中学生は 830kcal）に基づいて量や内容が決められています。**だから、個人的には好き嫌いや量が多いと感じている人がいるかもしれませんが、しっかりと食べてほしいのです。

荒中の一学期のごはんの残食量はどれくらいだと思いますか？その量はおよそ**115kg（約 508 食分）**でした。これは**全体の量の 2.4%**にあたります。皆さんはこの量を多いと思いますか、少ないと思いますか？ **残食の最も少ない２年２組は、一学期のごはん食 46 回分で残食がゼロ**でした。また、２年１組と５組が残食 200g でした。しかし、**一番残食が多かったクラスは 36.6kg あり、全校分の残食のおよそ 1/3** になります。また、全校の傾向として、汁・煮物、和え物、炒め物のおかず類の残食は、ごはんより多い量でした。特に、野菜のマリネや海藻サラダなどの**和え物（野菜類）の残食が最も多く、8.1%**もありました。伊丹市の小学校の残食は一部肥料になっていますが、中学校の残食は施設面やコストの関係ですべて廃棄処分されます。

もったいないと思いませんか？　昨年の荒中だより 26 号にも書きましたが、日本の給食では児童生徒一人あたり一年で 17.2kg の食品廃棄物を出しています。一方、世界では食糧不足から一年に 1,500 万人の方が亡くなっているのです。

成長に必要な量の栄養分を摂取していることや皆さんの**口に入るまでにたくさんの人の手間**がかかり、素材となるものの**命をいただいていることに感謝**して、**『残食ゼロ』を目指して**もらいたいと思います。

伊丹市中学校英語暗唱・スピーチ大会が行われました!!

９月８日（土）、伊丹市産業・情報センターにて『 第３１回　伊丹市中学校英語暗唱・スピーチ大会 』が行われ、**３年生松井萌さんと髙橋一葉さんが「スピーチの部」、２年生山田倖生さんが「暗唱の部」に出場**しました。

松井さんは、「Piano leads to my dream」というタイトルでした。７歳の時から習っているピアノを弾くことを、将来の自分の仕事や夢に活かしていきたいと語りました。一方、薬剤師を夢見る髙橋さんは「Two important things to make a dream come true」というタイトルでした。自分の夢を実現するために、勉強や部活での経験から、気持ちの持ち方や友達の支えを大切にし、努力し続けていくことを語りました。山田さんは、人類で初めて月面に降り立ったアポロ 11 号のアームストロング船長の物語を切々と語りました。

運動部活動に関する方針について

５月に行った部活動懇談会の際に、スポーツ庁の『運動部活動のあり方に関する総合的なガイドライン』を受け、９月までに伊丹市の方針が策定（さくてい）され、それに基（もと）づいて各校で実施されると話しました。しかし、伊丹市の方針の策定が予定より少し遅れています。伊丹市の方針が定まり次第、荒中だよりにて報告します。

３年生の皆さん、実力テストが近づいています。万全の準備を!!

自信と誇りを持てる学校を創ろう!!