

健康委員会 食育推進給食



全国学校給食週間に併せて、南千住二中では、1月28日(火)、29日(水)、30日(木)、31日(金)の4日間の給食に“食育推進給食”の特別メニューを実施しました。今年も健康委員会の皆さんが考えた8種類のメニューから生徒の人気投票により主菜部門の1、2位、デザート部門の1、2位の料理が決定。28日には、カナダの名物料理の一つ、**チキンウイング**をメインに、サーモン入りチャウダーなどの**カナダ料理**。29日には、ポルトガルから香港を通して中国に広まったといわれる**エッグタルト**をデザートに、ホイコーロー丼などボリュームあふれる**中国料理**。30日には、アフタヌーンティーに欠かせない**スコーン**をデザートに、イギリスから世界に広まったといわれるカレーを使ったピラフなどの**イギリス料理**。31日は、イタリアでは定番のトマトをふんだんに使った**トマトスパゲッティ**をメインに、フィリングをピザ生地で包んで揚げたポテトのカルツォーネ風などの**イタリア料理**が特別メニューとして給食に登場しました。はじめて食べる料理に生徒たちは大喜びで、「おいしい」の声がどのクラスからも上がっていました。健康委員会の皆さん、いつもおいしい給食をつくってくださる栄養士の小向先生、調理員の皆さん、ありがとうございました！

主菜部門第1位

チキンウイング



★チキンウイング
カラフルサラダ
サーモン入り
チャウダー

主菜部門第2位

トマトパスタ



★トマトソース
スパゲッティ
ポテトのカル
ツォーネ風
洋風卵スープ

yummy!

デザート部門第1位

スコーン



カレーピラフ
冬野菜の
スープ煮
★チョコチップ
スコーン

デザート部門第2位

エッグタルト



ホイコーロー丼
サンラタン
★エッグタルト

国内産の食材と天然のだしをふんだんに使い、おいしくて安全な給食を提供しています！

肉や魚、野菜、果物などの食材は荒川区内の商店から鮮度や食べ頃などを厳選したものが届けられます。調理のこだわりは、“天然のだし”です。だしは化学調味料は一切使用せず、煮干しや鰹節、鶏ガラ、豚骨などからとっています。カレーやシチューのルーは小麦粉とバターを炒めてさまざまな香辛料を使った手作り。生徒に人気のデザートのゼリーは寒天から、果物を甘く煮てジャムやケーキなども作ります。味付けは、成長期に必要な栄養素をもとにその日の献立の中で調整されています。また、安全衛生管理を最優先し、手洗いを始め、温度管理・消毒などを徹底しています。子供たちの成長や健康を第一に、さらにおいしい給食を目指して栄養士さん、調理員さんの皆さんが力を合わせて日々奮闘中です。

歯と口の健康教室

1年生

1月24日(金)5、6校時に、「歯と口の健康教室」が行われました。この日は、講師として歯科医師さん4名とサンスター財団から歯科衛生士さん4名に来ていただき、1学年の各クラスに入って、虫歯の原因や予防方法などをビデオや楽しいクイズで教えていただきました。虫歯や歯周病の原因は歯の表面や歯の隙間にできる歯垢にあり、**適切なブラッシングで歯垢を取り除くことが歯の健康には何よりも大切とのこと**。歯肉炎や歯周病になってしまった口腔内の画像を見たり、歯周病が進行すると全身の病気を引き起こすと聞いて、皆びっくり。恐る恐る鏡で口の中をチェックしてみると、しっかり磨いているつもりでも、まだ汚れが残っていることがわかり、その後行われた正しい歯ブラシの持ち方やブラッシングの仕方、歯間ブラシの使い方の練習に夢中になって取り組みました。また、希望者には、虫歯予防効果の高いフッ化物(フッ素)洗口剤を使って30秒間のうがいを実施しました。**歯と口の健康を保つことは、健康な生活を送るためにとっても大切なことです**。今回の学びを生かして、正しい歯磨き法を毎日の習慣に取り入れていきたいものです。歯科衛生士、歯科医師の皆さん、ありがとうございました。



和太鼓教室

2月5日(水)に、1学年の「和太鼓教室」が行われました。これは、日本の伝統文化を音楽を通して学ぶことを目的に毎年開催されているもので、今年も地元の**天王太鼓「つくも会」**の方々にご指導いただきました。各クラスごと1時間の授業では、基本的な姿勢や打ち方の練習からはじまり、バチさばきやリズムの取り方、和太鼓のへりを打つ縁打ちなどを学び、しだいに皆コツをつかんでいきました。練習を重ねるうちに、はじめは遠慮がちだった音がドドンガドーンと教室にとどろく音に変わり、表情も笑顔にあふれました。最後には「荒川音頭」に合わせてリズム良くバチを打ち鳴らし、広い多目的教室いっぱい迫力あふれる太鼓の音が響き渡りました。つくも会の皆さん、今年もお世話になりました。

天王太鼓に所属する〇〇くんはさすがのパフォーマンス！

本日のベストマイル！〇〇くん!!



鮮やかなバチさばき、決まっています！

1組

2組

3組

4組

2月2日(日)、第11回中学生「東京駅伝大会」が、アミノバイタルフィールド・都立武蔵野の森公園に設けられた特設周回コースで開催されました。この大会は東京都の各市区町村から選ばれた中学2年生によるチームで競われます。南千住二中からは、昨年12月から候補選手として駅伝練習に参加してきた男子4名、女子2名が荒川区の代表選手に選ばれ駅伝に出場しました。

大会は男女それぞれ参加50チーム(23区、26市、1町)で行われ、男子は17区、42.195km、女子は16区、30kmのコースでゴールを目指し、タスキをつないで激しい闘いを繰り広げました。男子の部では、**7区の〇〇くん**が好スタートを切り、**10区では〇〇くん**がよい流れをつくり、**続く11区の〇〇くん**、**12区の〇〇くん**が先頭集団のままタスキをつなぎました。女子の部には、**11区に〇〇さん**、**12区に〇〇さん**が出場。これまでの自己ベストと変わらない素晴らしい走り、11区、12区と好順位でタスキをつなぎました。

その結果、**チーム荒川は、男子は昨年度より1分13秒早い2時間24分50秒で歴代最高位の18位を記録し特別賞を受賞。女子も昨年度より2分4秒早い1時間55分58秒でゴールし15位を獲得。同じく特別賞を受賞しました。チーム荒川のキャプテンを務めた〇〇くんの走りも力強く、3km区間全10区間で6位に輝き、敢闘賞を受賞しました。**

今回、男子・女子・総合すべての部門で荒川区は駅伝史上最高位を獲得。その原動力となったのが南千住二中の6人の選手の活躍でした。持てる力の限り、最高の走りを見せた6人にあらためてエールを送りたいと思います。

また、この日沿道には、校長先生や澤田先生、小林先生、田中先生、そして、鬼澤先生と陸上部員、保護者や地区の皆さんが駆けつけ、熱い声援でチーム荒川の力強い走りと健闘を讃えました。

2月7日(金)、2年生の校外学習「鎌倉遠足」が行われました。早朝の南千住駅での出発チェックに全班が5分前に到着し、今年初めての品川駅乗り換えもスムーズに行い、班ごとに鎌倉へ向かいました。この日は、暖かな日差しがさす晴れの日となり、絶好の校外学習日和。元気いっぱい鎌倉の寺社・仏閣、名所や旧跡をゆっくり見学して、歴史と文化を学習してきました。

今回の校外学習のローガンは、「**自律**」。ひとりひとりが行動に責任を持ち、班で協力し合い、2年生のまとめとなるような鎌倉遠足をみんなで創り上げよう、という思いが込められています。3学年で行われる二泊三日の修学旅行を良いものにするための大きなポイントともなる校外学習に向けて、およそ1ヶ月をかけて、鎌倉の歴史や見どころなどを調べまとめる事前学習を行いました。当日は、先生の付き添いなしで1日を班ごとに自由行動することも目標に、集合時間や皆で決めたルールを守って、晴れやかな表情で、事前に自分たちで計画を立てたコースに沿って鎌倉を巡って行きました。

鶴岡八幡宮や建長寺、竹林で有名な報国寺、しおりの表紙を飾った円窓の眺めが美しい明月院、鎌倉大仏のある高德院などの神社仏閣をはじめ、北鎌倉周辺の自然を巡るコースなど、班ごとに江ノ電を利用したり、歩いて目的地を目指しました。

班行動では弾む心を抑えながら、神社仏閣を見学するときのマナーを思い出し、静かに見学できました。昼食も自分たちで計画したお店で食べました。江ノ島でとれた魚介類をのせた豪華な海鮮丼や新鮮なしらす丼など鎌倉の海の幸、山の幸に皆大喜び。この日は平日とあってか小町通りも中学生は多いものの、比較的人出が少なく、ゆっくりと散策しながら、団子や鯛焼きなどのデザートをいただき、お腹も心も満ちました。

最終チェックは鎌倉駅で行われました。大きく遅れる班もなく、小町通りなどで買ったお土産を手に全員元気に鎌倉駅を後にしました。鎌倉の歴史と文化を存分に楽しみ学んで、自分たちで計画し行動するという修学旅行へつながる体験ができた1日でした。



報国寺



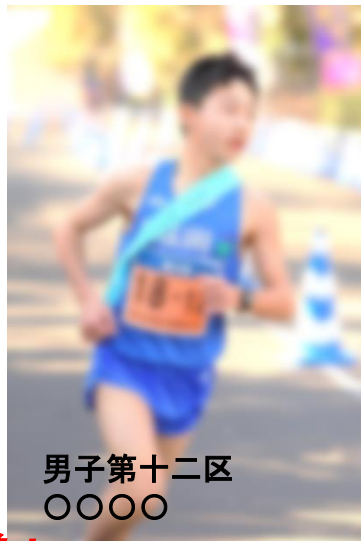
高德院



鶴岡八幡宮



長谷寺



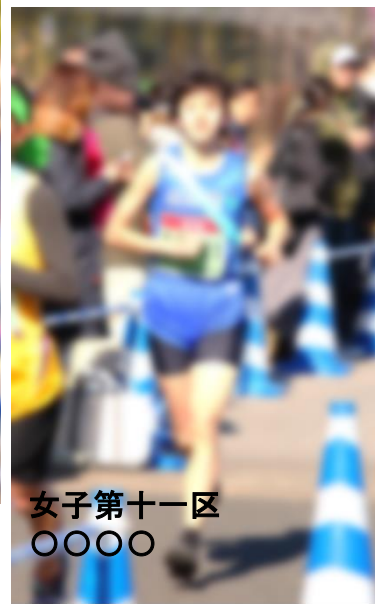
男子第十二区
〇〇〇〇



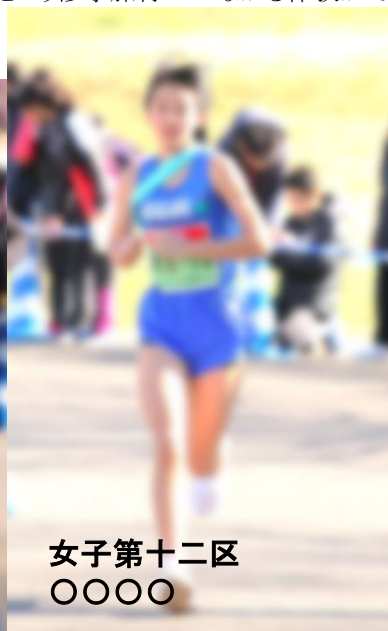
男子第十区
〇〇〇〇



男子第十一区
〇〇〇〇



女子第十一区
〇〇〇〇



女子第十二区
〇〇〇〇

**3km区間全体で6位入賞！
敢闘賞を受賞！！**



男子第七区
〇〇〇〇