



亀中だより

No.7 令和7年5月14日 文責 岡田



For The Students!

今年度が始まってから、そして1年生の入学からも1か月余りが経過しました。中学校生活へ適応もしてきていることと思いますが、お昼ごはんはしっかりと食べているでしょうか。一年生にとっては部活動もある中学校生活は長く感じるでしょう。一日に使うエネルギーも小学校の時とは比べものにならないほど多くなるものです。あらためて充実した食習慣を作っていってほしいと思います。

食べたものからつくられる自分の身体

成長期にある中学生にとって健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものです。食に対する意識を高め、食に関する正しい知識を習得し、適切な判断を行う能力を身に付けるといった食育の推進が中学校にも求められています。まずは、学校での昼食の取り方、お昼の時間の使い方について正しく知っておきましょう。



亀山中学校では、昨年 PTA での話し合いをきっかけに昼食の取り方、お昼休みの時間の使い方について、あらためて整理し、アナウンスしました。これはお弁当を食べ残してしまう生徒があるのではないかという話とその始まりです。昼食に充てる時間が長いと感じる生徒、短いと感じる生徒がどちらもいたわけですが、その両方にとって充実した“お昼の時間”となるために整理したのが、今年の学校だより No.18 (次ページ) です。安心して最後まで昼食をとりましょう。

来年度中には全員喫食制の給食が始まる予定です。充実した食習慣を目指しながら、図書館の利用や仲間づくりなど、お昼休みの有意義な使い方を考えていきましょう。

ただ、好き嫌いとはまた違う意味で、人間の身体は個人差があります。アレルギー反応や味覚の違い、口の中の衛生環境や虫歯など食事に影響するものはたくさんあります。人によって、また時によって食べられないものがあったりするかもしれません。そんな個人差にも理解をしておきたいものですね。

部活動休養日 について(朝練習)



「亀山市の総勤務時間縮減取組について」という文書を4月に配布いたしました。この中で市内中学校統一の部活動休養日が「毎週水曜日と月曜日の朝」と記述されています。しかしながら亀山中学校では、体育館を使用する部活動が多いこともあり、設定された曜日だけでは、活動時間が確保できないこととなります。市の設定する休養日と同等になるよう朝練習については、週に3回以内の実施にとどめ、休養日を週二日以上確保した活動といたしますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

授業参観&PTA 総会

4月23日、5限目の授業で授業参観(3年生は進路説明会)を行い、その後 PTA 総会が行われました。1,2年生の授業参観にはそれぞれ100人以上のご参観をいただき、ありがとうございました。

また PTA 総会においては、活発な議論が行われ、PTA 活動の在り方や参加の仕方、予算の見直し、亀山市教育委員会との連携の仕方も議論となり、PTA ばかりでなく、学校も自らを見つめなおす良い機会となりました。中学校給食、部活動地域移行など、学校も変革の時を迎えています。ご意見を大切にしながら、令和7年度の学校づくりに取り組んでいきたいと思っています。

令和6年度の「学校だよりNo.18」より

自分のペースでしっかり食べる昼食を…

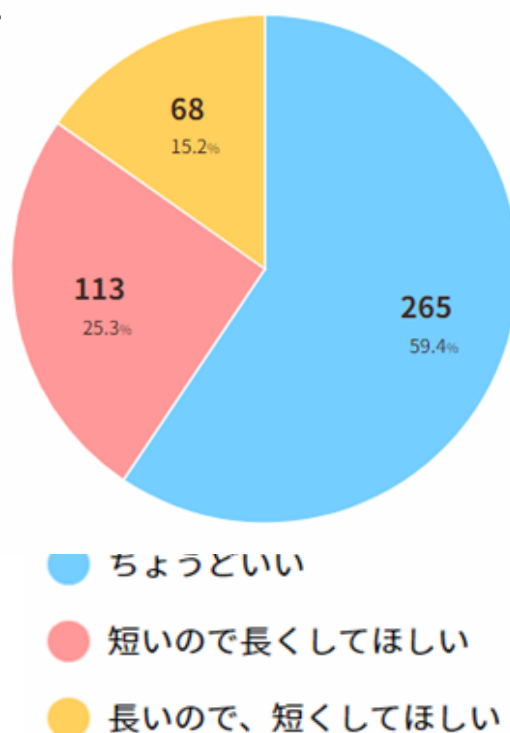


一学期の PTA 地区集会でいくつかの地区から昼食時間が短いのではないかという質問や意見がありました。7月最終週に三日間ではありましたが、2年生も試験的に1年生と同じく、昼食時間を5分延長し、そのうえで、全校生徒に昼食時間のアンケートを行いました。

結果は右のグラフのようになり、75%の生徒は、現行の昼食時間が、あるいは短くなってもよいと回答しています。しかしながら、25%の生徒は昼食時間を延ばしてほしいという考えを持っています。短くなってもよいという生徒には昼食後の休み時間が長くなるほうがよいという気持ちがあるのかもしれません。

学校では、この夏休み期間に、いずれの生徒にとっても過ごしやすい「お昼の時間設定」を考えてきました。その基本的な考え方は、昼食時間を含めた「お昼の時間」の使い方をもっと自由にしようというものです。みんなでそろって食べる昼食は楽しいものです。その時間（現行通り準備を含めて25分間）は確保しつつ、そのあとはそのまま昼食を続けてもいいし、別の活動を開始してもかまいません。

新しい「お昼の時間の過ごし方」（時間設定）を始業式場で全校生徒にも伝えましたので、保護者のみなさまもお知りおきください。



- ちょうどいい
- 短いので長くしてほしい
- 長いので、短くしてほしい

<令和6年度2学期からの昼休み（昼食を含む）の時間設定>

- (1) 4限終了（12:40）から5限開始（13:25）までを昼休みとする。（予鈴13:20）
- (2) 昼食はこの時間内（5 限開始前の予鈴まで）で食べ終えればよい。
- (3) 昼食の開始の目安として、12:45にチャイムを鳴らす。
- (4) デリバリー返却などの係活動があるため、13:05でチャイムを鳴らし、その時点で次の活動に移ってもよい。（そのまま昼食を食べていてもよい）
- (5) デリバリー昼食で13:05以降も食事を続ける生徒は、5限開始の予鈴までに自分で容器を返却する。

指導として学級で「いただきます」「ごちそうさま」はそろって行いますが、ごちそうさまの時点で食べ終えなくてはならないものではありません。早く食べ終えて“図書館に行こう”“係活動しよう”“他クラスの友だちと話しに行こう”など次の活動に移っても構いません。また逆に、もっと時間をかけて昼食を続けても構いません。いずれの人のことも尊重できるようになっていきましょう。

食事中的の人の近くでは騒がない、ほこりをたてないなどのマナーも必要ですよね。ご家庭でも途中で食事を切り上げて、「食べ残さなくてもいいんだよ」ということを状況に応じてご指導ください。生徒のみなさんは、周囲への配慮を伴った昼休みの自由な使い方を学んでいきましょう！