



# 紫輝

令和元年7月1日発行  
旭市立第二中学校  
TEL 0479-62-0049  
FAX 0479-64-0049

学校教育目標 希望を抱き、よりよく課題を解決する逞しい生徒の育成

## 健康な体、体力、自己管理 ができる生徒の育成 データから見る給食の実態

今年度の給食が始まり、3か月が経ちました。給食の時間に生徒の食べ具合を見ていると、主食（ご飯・パン・麺など）や主菜（肉・魚・卵等を使ったメインのおかず）を特に良く食べていることがわかります。実際ここ数年の食べ残し量の調査では、全体的に年々食べ残しが減少しており良い傾向が続いています。

ただ、気になることもいくつかあります。その一つが、野菜を使った料理の食べ残しが多いことです。右のグラフからもわかるように、野菜を多く使った副菜（和え物・煮物・炒め物等）と汁物の食べ残しの割合は、主食・主菜に比べ倍にも上ります。健康増進の観点から厚生労働省は1日350g以上の野菜を食べることを目標にしており、給食ではその約1/3量の野菜が提供されています。食べ残しが多いということは、材料が無駄になり勿体ないというだけでなく、生徒にとって成長期に必要な栄養を摂ることができていないことにもなり、非常に心配です。



給食は様々な食材・料理・味との出会いの場としての役割もあるため、同じ食材でも、味付けや調理法を変え様々な料理として提供しています。「苦手なものが入っている料理＝食べない」のではなく、少しずつでも中学生のこの時期に味覚の幅を広げ、将来自分の体のことを考えてまんべんなくいろいろな食品を食べることのできる大人になってほしいと願っています。

ご家庭でも、偏りなく様々な食品を食べる機会をもつとともに、給食で野菜を食べなかった日は夕食で食べ慣れた野菜料理をいつもより少し多めに出すなど1日単位での野菜摂取量について考えてみてはいかがでしょうか。

栄養教諭 木本恵子

【旭二中ホームページではカラー版でご覧にすることができます】

## 野菜の働き



野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のガンにかかる確率が低いという結果が出ています。部活動等の観点からいえば、他の食材とあわせて食べることで、靭帯、腱などの強化、けがの予防・貧血予防・足つりの予防など全身のコンディショニングに効果があります。色の濃い野菜（緑黄色野菜）とその他の野菜（淡色野菜）で含まれる栄養素もかわってくるため、いろいろな種類の野菜を取り混ぜて食べることをおすすめします。



## 輝け逞しき旭二の力!!



北総地区体操競技大会  
男子団体第3位  
女子団体第3位



旭市中学校バスケットボール大会  
女子 優勝 | 男子 優勝  
最優秀選手 向後 夢 | 最優秀選手 並木優空  
優秀選手 杉戸美月 | 優秀選手 吉野瑛祐  
得点王 加瀬いぶき | 得点王 今関陽太



旭地区中学校卓球大会  
男子団体優勝  
女子団体優勝  
1年男子個人  
第2位 稲葉蒼太  
第3位 齋藤将英  
1年女子個人  
第1位 秋葉真歩  
2年男子個人  
第1位 齊藤祐斗  
第2位 嶋田正宏  
第3位 宇井洸翔  
第3位 川口聖汰  
2年女子個人  
第2位 東 千裕  
第3位 内山亜美  
第3位 宮澤 萌  
3年男子個人  
第2位 鶴沢ハル  
第3位 並木誠也  
鈴木梓恩  
3年女子個人  
第1位 古家梨華  
第3位 田村沙希  
第3位 岩井志帆

## 旭二中の歴史

旭二中は今年で創立60周年を迎えます。人間でいえば還暦にあたる節目の年です。より学校に親んでもらいたいと考え、このコラムでは、二中の歴史を紐解き紹介していきます。第一回目は旭二中の「校章」についてです。



1位 大谷光明

旭二中は、昭和34年に中央中、共和中、豊畑中が統合して誕生しました。そのような中、生徒への校章案の募集が行われました。当時の生徒達が意識したのは、(1)三地区の和 (2)新生旭二中が明るく伸びることを、表すことでした。上位の作品をもとに、デザイナーに依頼し原案を作成しました。

当初は「ASAHI」の「A」を基調に、1つは円形に、1つはAを三個三角形に組み合わせた2案に絞られました。最終的に当時の校長が現在の校章に決定しました。当時の職員、生徒の「和」を尊ばれた心情の表れでした。

