



北極星

令和6年5月発行

(第154号)

学校の教育目標『令和をたくましく生きぬく心豊かな生徒』

「体は何からできている？」

校長 渡部 晋二

河北中学校には給食室があり、給食調理員さんが調理時間を綿密に決め、時間ぎりぎりまで調理してくださっているため、当たり前のように毎日できたてのおいしい給食を食べることができます。給食調理員の皆さん、本当にありがとうございます。

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で弁当を持って来られない児童のために無料で食事を配ったのが始まりだそうです。現在では、行事との関連を図ったり、郷土を理解してもらうために地元の食材（西条市は、はだか麦、アスパラガス、キウイフルーツ、柿などが特に有名です）を使ったり、異文化を理解するために友好都市や姉妹都市の料理が出されたりします。現在西条市の友好都市は、中国の保定市、ベトナムのフエ市、オーストリアのセーボーデン市で、文化芸術やスポーツ等を通して、友好交流を深めています。4月17日に友好都市の一つであるフエ市の名物料理「ブン・ボー・フエ」が本校の学校給食で提供されました。米粉の麺と牛肉を用いた料理で、ブンはビーフン、ボーは牛を意味し、日本語にすると、「フエ風の牛肉汁ビーフン」となるそうです。野菜もたくさん入っていましたが、少しすっぱくてピリッと辛いのが特徴でした。



給食は、栄養バランスがとれた食事です。また、成長期にある生徒の心身の健全な発達に重要な役割を果たしています。特定の食材ばかり食べていては、栄養バランスが崩れてしまい、体調不良につながる可能性もあります。免疫力を高めて健康な体を作るためにも、給食をできるだけ残さず食べて欲しいものです。自分が食べたもので、自分の体が作られているのです。

遠 足

4月26日（金）、1年生から3年生の全校生徒で、東予運動公園へ遠足に行きました。同学年の友人だけでなく、学年の垣根を越えて交流を深めました。河北中学校HPにも写真を掲載しておりますのでご覧ください。



日	曜	5月の主な行事予定	給食
1	水	家庭訪問（庄内地区）	○
2	木		○
3	金	憲法記念日	—
4	土	みどりの日	—
5	日	こどもの日	—
6	月	振替休日	—
7	火	学校訪問	○
8	水	尿検査（全校）内科検診（2年）	○
9	木	テスト発表 尿検査（予備日）	○
10	金		○
11	土		—
12	日		—
13	月	部活動休止～5/16	○
14	火		○
15	水	内科検診（1、3年）	○
16	木	中間テスト	○
17	金	中間テスト	○
18	土		—
19	日		—
20	月	交通指導	○
21	火	部活動強調週間～6/4	○
22	水	歯科検診（全校）	○
23	木		○
24	金	英語検定	○
25	土		—
26	日		—
27	月		○
28	火	市総体壮行会 尿検査（二次・未提出者）	○
29	水	心電図検査（1年） 専門委員会	○
30	木		○
31	金		○

日	曜	6月の主な行事予定	給食
1	土		—
2	日		—
3	月		○
4	火	市総体（球技・柔道）	—
5	水	市総体（球技・剣道）	—
6	木	市総体（球技）	弁当
7	金		○
8	土		—
9	日		—
10	月	実力テスト（3年）	○
11	火	実力テスト（3年）	○
12	水	市総体（陸上・水泳）	○
13	木		○
14	金	漢字検定	○
15	土		—
16	日		—
17	月		○
18	火		○
19	水	テスト発表 部活動休止～6/27	○
20	木	交通指導	○
21	金	尿検査（未提出者）	○
22	土		—
23	日		—
24	月		○
25	火		○
26	水	期末テスト	○
27	木	期末テスト	○
28	金	期末テスト 専門委員会 ジョブチャレンジ事前指導（2年）	○
29	土		—
30	日		—

※5月1日現在の予定です。変更になることもあります。

熱中症に注意

気温の高い日が多くなってきました。湿度が高く、暑さに慣れていない今の時期は、熱中症の危険が高くなります。

市総体を1か月後に控え、運動部の活動にも熱が入ってきます。水分を多めに準備し、こまめな水分の補給を心掛けましょう。また、体調が悪い日は無理をせず、休養をとることも大切です。



スクールカウンセラー相談日

河北中学校では、生徒・保護者等を対象に、スクールカウンセラーの秋川雅与先生による相談活動を行っています。日程は以下の通りです。

5月2日(木)、7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)

6月3日(月)、11日(火)、18日(火)、25日(火)

時間：12:25～16:25

申込やお問い合わせは、学級担任か教頭（青野）までご連絡ください。（河北中学校 ☎66-5044）