



五中だより

令和 7 年 7 月 1 日
小平市立小平第五中学校
校長 伊藤 克行
小平市小川町 1 - 7 9 8

食について

校長 伊藤 克行

食という字は「人に良い」と書きますよね。食べるということは、人にとって一番大切なこと。食べて成長するし、元気になる。我々にとっての基本となるものです。さらにいうと、生きるためだけに食べるのではなく、食べることは楽しいことでもあります。「おいしい」を「美味しい」（美しい味）と書くのも日本語の素敵な感性だと思います。

さて、皆さんにとって身近な給食は1食につきいくらぐらいか知っていますか。中学校給食の1食単価は382円です。たとえば、コンビニのおにぎりが200円弱、そして日本中が困っているおコメ価格の上昇を考えてみてください。先日ニュースで話題になっていた九州福岡の唐揚げ1個の給食もこの給食単価を聞くと、給食にかかわる方たちの陰の苦労が想像できるのではないのでしょうか。

小平市中学校給食も、皆さんの成長に必要な栄養を考え、基本的には1食でほとんどの栄養素がカバーできるよう考えられています。さらに育ち盛りの皆さんが放課後の部活動を乗り切れる十分な分量を準備できるよう日々努力してくれています。ただお腹を満たすだけでなく、「美しい味」、美味しいを目指して献立を工夫してくれています。6月の献立を見返してみると、家常豆腐、豚キムチ、チーズ入りオランダコロケなどなど、バラエティーに富んだ、美味しそうなメニューが並んでいます。

私自身は小さいころから好き嫌いなく何でもよく食べます。そのことは自覚していたのですが、最近になって特に感じるのは自分が健康であることです。強い身体であることにすごく助けられています。もちろん風邪もひきますし、コロナにもかかりましたが、食欲がなくなるようなことはこれまでの人生でほとんどなかったように感じています。美味しいものを食べる喜びが一日に3回もあり、食べることで元気になることがわかっているので、病気になっても気持ちが落ち込むようなことは、ほぼありません。健康なおかげで、仕事にもいつも前向きな気持ちで取り組むことができます。そんな風に食の健康への効果の大きさを実感できたのは、実はつい最近のことでした。

食事が楽しいとか、世の中には美味しいものがたくさんあり、好き嫌いなく食べるのが自然に身についているおかげで、海外生活で役立つことがあります。私は食べたことがない食材に出会い、嗅いだことのないにおいに襲われても、ワクワクしながらその食を楽しむことができます。そして、そんな風に私が異国の食事を喜ぶ姿は、これまでの海外生活で多くの外国人と良い人間関係を作るきっかけとなってきました。納豆を喜ぶ外国人がいたら、私たち日本人もうれしくなりますよね。

給食に話を戻すと、私が学級担任をしていたころ、給食指導で意識していたことがあります。「給食準備を早くすること」そして「楽しく食べること」の二つです。不思議なもので美味しそうに食べる人と一緒にいると、食べるのが好きでなかった人も食事が楽しくなることがあるのです。仲の良い誰かが「美味しい、美味しい」と言っていると、今まで嫌いと思いついていた食材にチャレンジする人が出てきたりするものです。そして実は味覚も成長します。食べられるものが増えると、新しい食材にも自然とチャレンジするようになってきます。そんなわけで私のクラスはいつも給食の残食がほぼありませんでした。

もう間もなく、夏休みです。特に1年生にとっては中学校で初めての夏休みとなります。部活動に所属している生徒は酷暑の中、長時間の練習に臨むこととなります。夏を制する者は部活を制します。そして夏を制するためには「夏バテで食事ができません」などといってられません。食べるのが好きになると、暑い中、汗だくで食事をするのも案外いいなと感じられるものですよ。暑さに負けない強い身体を作るため、食を大切にしていきましょう。

児童会・生徒会サミット（6/14）

6月14日（土）は学校公開のご参観、ありがとうございました。同日の午後は小平第六小学校にて「児童会・生徒会サミット」が開催されました。

サミットでは「自分たちが住む町にできること」について五中校区の4校（五中、一小、十二小、上宿小）の代表児童・生徒が話し合いました。最後に話し合った内容を踏まえた各中学校区の「まちづくり宣言」を発表しました。



五中校区のまちづくり宣言は「コゲラもみんなも笑顔であいさつ、仲良しなまち五中校区」になりました。今後、あいさつ運動など具体的な活動を検討し、実施していきます。

五中の代表生徒として参加した生徒会長の3年4組 田中館 彩さん、副会長の2年1組 枝並 徳聡さんは、学区の小学校の代表児童と話しながら上手に話をまとめ、分かりやすく発表していました。大変立派でした。

宿泊行事（修学旅行やスキー移動教室）での医療受診時の保険の扱いについて

現在発行されている「健康保険証」は令和7年12月2日から使うことができなくなります。

それに伴い、修学旅行等で近隣病院を受診する際、医療保険の資格の確認方法が変更になります。学校で修学旅行前に提出いただいていた「保険証のコピー」も、以下の通り変更になります。

つきましては以下の内容をご確認いただき、あらかじめご準備いただきますようお願いいたします。

1 医療保険の資格情報の確認書類

マイナンバーカードの有無等	確認書類	用意の方法
マイナンバーカードが <u>ある</u> 場合	①「医療保険の資格情報」の印刷	マイナポータルで医療保険の資格情報（PDF）をダウンロードし印刷します。
	②「資格情報のお知らせ」の <u>コピー</u>	マイナ保険証をお持ちの方に交付される「資格情報のお知らせ」をコピーします。
マイナンバーカードが <u>ない</u> 場合 ※マイナンバーカードで、マイナ保険証登録をしていない場合	③「資格確認書」の <u>コピー</u>	申請無しで対象の方に交付される「資格確認書」をコピーします。

2 その他補足

- ・マイナンバーカードの健康保険証利用には、利用登録が必要です。
- ・マイナンバーカードのコピーした紙面では医療保険の資格情報が確認できません。
- ・マイナ保険証利用時には電子証明書の有効期限をご確認ください。

上記の内容については以下の資料にまとまっています。ご参照ください。



保育所等への通園時や学校行事等における児童・生徒等の保険資格の確認について（デジタル庁）

https://www.digital.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/0e218084-72ad-4fa1-b216-95a00e97993b/6a4b32a0/20250326_mynumber_insurance-card_outline_01.pdf