

大 盤 石

八王子市立四谷中学校

学校 だより

令和8年6月5日(金)



<http://hachioji-school.ed.jp/yotyj/>

6月はふれあい月間になりますので、「いじめのことについて」話をします。

皆さんは友達を大切にしていますか。私は、四谷中も含めて、これまで勤めてきた学校でつらい思いをした生徒たちと何回も話してきました。つらい思いをした人、悲しい思いをしている人に「どうしたの」「話せますか」と言っても、ほとんどの生徒たちはうつむいています。なかなか話してくれません。

たぶん、そのことを話すのは、皆さんが思う以上に苦しかったり、思い出すことさえ嫌な事だったりしたかもしれません。でも、涙を流しながら、やっとの思いで話をしてくれた人もいました。おうちの人に迷惑をかけたくないから誰にも相談できずに、苦しくて、苦しくてずっと我慢していたことを、少しずつ話す人もいました。校長先生には、その時の様子が今でも心に残り、忘れられません。その中には、友達にいじめられたことを話す人もいました。

では、いじめをした人はどうでしょう。「どうしていじめたのですか」と尋ねると、いじめをしていた人たちは、同じことを言うことが多いように思います。「嫌なことがあったからいじめました。」「ふざけていました。」「いじめたつもりはなく、遊びのつもりでした。」「あんまり考えずになんとなくしました。」「友達もやっていたのでやりました。」

皆さんはどう思いますか。嫌なことがあれば、友達をいじめてよいのでしょうか。ふざけていけば、友達をいじめてよいのでしょうか。遊びのつもりなら、友達をいじめてよいのでしょうか。友達がやっていけば一緒になって、友達をいじめてよいのでしょうか。皆さんの中には、いじめはしてはいけないことだとわかっているのに気付かずにいる人がいるかもしれません。どんな理由であろうと、友達をいじめることは絶対にいけません。決して許しません。

皆さんが毎日、色々な思いや考えをもって友達と関わり合うなかで、考えが違ったり、イライラしたり、悔しかったりして、自分の思い通りにいかないことがあるでしょう。その時こそ、自分の心を成長させるチャンスです。勇気を出してその場を離れたり、深呼吸をしたりして、まずは、自分の気持ちが落ち着くようにやってみましょう。

そして、落ち着いた後で、自分の気持ちを相手に伝えることができるようにチャレンジして下さい。

先生たちは、人と人とが関わり合う中で起きることで、きつい思いや辛い思いをしている人がいるかもしれないと、いつでも、どこでも気を付けながら皆さんのことを見守っています。そんな時は、ぜひ先生たちにも相談してください。

四谷中は、先生たちや生徒の皆さん、保護者や地域の皆様と力を合わせて、いじめを許さない学校を目指していきます。そのために皆さんには、自分をもっともっと好きになり、大切にしてもらいたいです。また、友達を自分と同じように大切にする人になってほしいです。学級でも、自分や友達を大切にするためにはどうすればよいか、考えてみてください。

道徳などの授業で、自分自身のことや周りへの思いやりについて真剣に学習してください。また、友達と共に活動する中で、友達のことをもっとよく知り、仲良くなるきっかけにしてください。

今回、この機会をいいきっかけにしてください。

3年生 杉山大誠さんの

「中学生の考えたバランス献立」

5月22日の給食の献立に、杉山 大誠さん(3-3)が考案した献立が採用され、市内の中学校で提供されました。

「まごわやさしい」を意識した和食の献立で、みんなでおいしくいただきました。

市のホームページや「はちっこキッチン元八王子」のInstagram、食育だより等にも掲載され、教育長より感謝状もいただきました。

四谷中生のアイデアが市内の中学生たちみんなの健康維持に役立ち、笑顔につながっているというのうれしいことです。

今回は家庭科の授業で取り組んだ内容でしたが、様々な授業や部活動などでも一生懸命に考え、熱心に取り組めば自分だけでなく周りも笑顔になれるということですね。

おめでとうございます。

中学生の考えたバランス献立

家庭科で学習した内容を活かし、主食、主菜、副菜を組み合わせた「バランス献立」を市内中学校から募集し、給食で提供しています。

四谷中学校3年生 ^{すざやま たいせい} 杉山大誠さんが考えた献立を、給食センター元八王子で5月22日に実施しました！



四谷中 杉山さんの バランス献立

- ・麦ごはん
- ・ししゃもの南蛮漬け
- ・小松菜のごまあえ
- ・大根とわかめのみそ汁
- ・果物(清見オレンジ)
- ・牛乳

小松菜にはカルシウムや鉄が多く含まれています。

ししゃもは骨ごと食べられる魚で、カルシウムが豊富に含まれています。成長期にぴったりの食材です。



具だくさんのみそ汁で、さまざまな栄養をとることができます。



杉山さんにインタビュー

Q. 献立に込めたメッセージを教えてください。

- A. この献立は、家でも意識している「まごわやさしい」を取り入れた和食の献立です。栄養が偏らないように工夫しました。「ししゃもの南蛮漬け」は、小さい頃に家で食べて、とてもおいしかった思い出があるため、今回献立に入れました。ほかのメニューも、家でよく食べているおいしいものを選びました。定番の料理かもしれませんが、みなさんが残さず食べてくれたら嬉しいです。

普段から家でよく食べているメニューの中から、「まごわやさしい」がそろそろような和食の献立を考えてくれました。献立全体から、ご家庭で日頃から食事のバランスを大切にしていることがよく伝わってきます。

この献立は、南蛮漬けのさっぱりとした酸味や、和え物に入っているごまの風味など、さまざまな香りや味を感じられる工夫がされています。また、成長期に必要な栄養素を含む食材が取り入れられているため、中学生の皆さんにぜひ食べてほしい献立です。「まごわやさしい」がどの料理に使われているのか、探しながら食べてみるのも楽しそうですね。杉山さん、素敵な献立をありがとうございました！



不登校をテーマとした保護者サロン

教育委員会では不登校の子どもたちを支援するために、保護者対象の講演会を実施しています。講演の中で小グループに分かれ、参加者の皆さん同士で日頃感じている思いや悩みを語り合う時間も予定しています。どうぞお気軽にご参加ください。

1. 対象 市内在住で小・中学生の保護者
2. 日時 令和8年6月29日(月) 午後2時から午後4時30分
3. 会場 八王子市教育センター 第3研修室
4. 内容 講演 「不登校の子どもたちを支えるということ」
講師 八王子市心理相談員
5. 定員 60名(先着順)
6. 受付開始日 令和8年6月1日(月)

こちらの2次元コードからお申し込みください。

<https://logoform.jp/form/iapr/1590685>

7. 問合せ

高尾山学園内 教育指導課登校支援担当

電話：663-3216

