

くにたちの教育

第180号

発行・編集／
国立市教育委員会
〒186-8501 国立市富士見台 2-47-1
<https://www.city.kunitachi.tokyo.jp/>
電話 (576) 2111 FAX (576) 3277

記事 PDF と音訳版は
教育委員会▶
ホームページ -
教育広報
「くにたちの教育」から



健康を意識して最高の夏にしよう！夏休みの食生活ポイント4か条！

8月に入り市内小・中学校は夏休みも中盤を迎えようとしています。
児童・生徒の皆さん、夏休みが始まってから生活リズムが崩れていませんか！？
とびきり楽しい夏にするためにも、日頃の食生活習慣を見直してみよう！



給食のない夏休み
昼食準備
おつかれさまです！



1 給食がない日は、おうちでコップ1杯以上の牛乳を飲もう

「給食のない日に、おうちで牛乳を飲まない小・中学生はカルシウム摂取量が減っている」というデータがあります。
「給食のない日に牛乳を飲む！」夏休み中に、こんな習慣が身につくといいですね。

牛乳が苦手な場合…ヨーグルト、チーズ、しらす干し、乾燥わかめ、切干大根、小松菜、油揚げ、カルシウムウエハースなどもオススメ



2 主食にプラスワン

麺類だけ、ご飯だけ、パンだけの食事になっていませんか？冷凍野菜、サラダチキン、卵など、お手軽食品を上手に活用して、プラスワンを心がけてみましょう。



1日に必要な小中学生のカルシウム推奨量は**550～1000mg!**
(性別や年齢による)

牛乳200ml
カルシウム227mg



3 おいしい夏野菜も食べよう

夏が旬の野菜には、暑さでほてった体を冷やす効果があります。

きゅうり、トマト、ピーマン、なす、ズッキーニ…

紫外線から身を守る抗酸化作用のある夏野菜もあります。

学校給食でも
人気！



▲夏野菜
キーマカレー
レシピ



4 水分補給も忘れずに

のどがかわく前に、基本的には水やお茶など甘くないものを飲むようにしましょう。甘いもの（ジュースやスポーツドリンクなど）の飲みすぎは、肥満、糖尿病、むし歯などの原因に。また、甘いものでお腹いっぱいになると、食事が食べられず夏バテの原因にも。夏休み中は、『毎日コップ一杯以上の牛乳』を水分補給の習慣にしてもいいですね。



学校の休暇取得促進週間について

学校における働き方改革の一環として教職員の休暇取得を促進するため、夏季休業日中、教職員が学校に不在となる期間があります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

国立市立小・中学校（全校）

8月12日(火)から8月18日(月)まで

この間、警備員等が学校に勤務していますが、緊急な連絡が必要な際に学校の電話につながらない場合は、国立市役所（☎ 042-576-2111）までご連絡ください。

「通学路見守りボランティア」として登録しませんか

児童が安心して登下校できるよう「通学路見守りボランティア」による見守りを実施しています。見守り方法は登校時間や下校時間などで都合の良い日や時間帯に通学路に立っていただくものです。学校との連携が必要となりますので学校を通しての登録となります。既に自主的に見守りにご協力いただいている方や新たに見守りボランティアを始めようとお考えの方は、是非ご登録ください。「通学路見守りボランティア」になられた方にはボランティア保険への加入と見守り用ベストなどを準備いたします。

【登録方法】 お住まいの小学校区の学校に「通学路見守りボランティア」登録の連絡をしていただき、「通学路見守り活動保険加入登録書」に必要事項を記入してください。

◎夏休み中も子どもたちの見守りをお願いします

7月21日(月)から夏休みが始まり、子どもたちは家庭や地域で過ごしています。夏休み期間中はご家庭で子どもたちが規則正しい生活を送ることができるようご配慮いただくとともに、地域の皆様におかれましては子どもたちが事件や事故に遭わないよう見守りをお願いいたします。

教育総務課 学務保健係 (内) 332

HOT
NEWS!!!!

〈地域と共に育む新しい学びの形 国立第一中学校で「コミュニティ部」が発足しました!〉

国立第一中学校では、今年度から以下の4つの活動をひとまとめにし、地域と学校が連携する「コミュニティ部（総称）」という部活動として活動ができるようになり、生徒たちが生き生きと活動しています。

茶道部では畳の香りに包まれ伝統文化を学び、パソコン(Canva)部では、オンラインデザインツール「Canva」で自由な発想を形に。防災部では「いざ」

という時に備える知識を学び、トランシーバーとPCを連動させてGPSで位置情報を確認する等、8月に行う地域と連携した避難訓練の準備を。アマチュア無線部では都外のアマチュア無線とつながる体験に目を輝かせていました。

専門家である地域講師から直接指導を受ける生徒たちの表情は真剣そのもの。学校と地域で育む新しい学びに期待が寄せられます。



茶道部



パソコン(Canva)部



防災部



アマチュア無線部

教育指導支援課 (内) 331

就学時健診のお知らせ

来年 4 月に国立市立小学校へ入学予定のお子さまを対象に、内科・眼科・耳鼻咽喉科・歯科などの健康診断を日程表のとおり行います。健診会場は、各小学校となります。

対象の方には 9 月下旬までにお知らせを郵送します。通知が届かなかった方、または私立小学校等に入学される方で健康診断を希望しない方は係までご連絡ください。また、外国籍の方で市立小学校へ入学を希望される方は、10 月 17 日（金）までに係にご連絡ください。

受付は、各小学校とも午後 1 時 20 分からの予定です。詳しくは、送付するお知らせをご覧ください。

教育総務課 学務保健係 (内) 333

予告 各小学校就学時健診日イベント

小学校入学に向けて小学校給食を試食してみませんか？

小学校給食体験試食会をカムカムキッチンで開催します。このイベントは、小学校入学前に親子で給食を体験することで、給食時間をイメージすることができます。栄養士が疑問や不安にお答えします。※9月に申込受付開始

- 実施日
- 各小学校就学時健診日
※入学予定小学校の就学時健診日でなくてもお申込みいただけます。
- 時 間
- 10:00~12:00
- 開催場所
- くにたち食育推進・給食ステーション（泉1-3-6）
- 対 象
- 小学校入学前のお子さまとその保護者の方など
- 人 数
- 各回30名程度（先着順）
- 参加費
- 1人295円（小学校低学年給食）
- 問合せ
- 食育推進・給食ステーション ☎572-4177



▲イベント情報

イベントのオススメポイント
～こんなことを知ることができます～

- ・誰がどんなところで作っているのか
- ・給食の味付けや量
- ・使っている食器器具
- ・献立や食材のこだわり
- ・給食ビン牛乳の開け方 など

参加者のみなさまからの声

- ・入学前に体験できてよかった
- ・親子で参加できてよかった
- ・実際の給食の様子もよくわかった
- ・説明も見学もとてもわかりやすかった

令和7年度就学時健診日程	
会 場	実 施 日
国立第一小学校	10月30日（木）
国立第二小学校	10月31日（金）
国立第三小学校	10月21日（火）
国立第四小学校	10月28日（火）
国立第五小学校	10月22日（水）
国立第六小学校	10月10日（金）
国立第七小学校	10月23日（木）
国立第八小学校	10月17日（金）



毎年好評いただいているイベントです。就学時健診日に行うことで、働く保護者のみなさまも参加しやすくなっています。お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

楽しい給食時間で、体も心も栄養満点！

KAMU COME キッチン2周年

給食センターが、「くにたち食育推進・給食ステーション（愛称：KAMU COME キッチン）」に生まれ変わり、この夏で2年となりました。

これにちなんで、9月1日（月）には2周年お祝い献立を予定しています。

誰でも気軽に来て楽しんでいただける施設を目指し、令和6年度は、小さなお子様から高齢者の皆様まで700名以上の多くの方々に試食をしていただきました。これからも市の食育拠点の一つとして様々な取り組みを行っていきます。

予定 Menu

- ・国産産の黒米
 - ・国産産野菜を使った料理
 - ・お祝いポテトコロッケ
- お楽しみに！



小学校・中学校給食デザート総選挙

「あなたはどれ？みんなで選ぼう！ワクワクデザート総選挙」を6月に実施しました。投票の結果、小学校・中学校ともに1位になった「りんごタルト」が7月16日（水）の給食のデザートとなりました。たくさんのご参加ありがとうございました！



二十四節気

季節の移り変わりを献立からも感じてほしいという思いから、今年度は献立に「二十四節気（にじゅうしせっき）」を取り入れています。

春夏秋冬をそれぞれ6つに分けて太陽の動きから一年の季節の移り変わりを表す言葉で、昔から農作業をする上でとても大切にされてきました。どんな献立が出るかお楽しみに。



KUNITACHI 給食EXPO 2025

2025 年日本国際博覧会（大阪・関西万博）が4月13日から10月13日まで開催されています。これに合わせて開幕した「くにたち給食EXPO 2025」では、4月の大阪 Menu から始まり毎月様々な国の料理を楽しむことができます。「給食で世界の食文化に触れる」そんなきっかけにつなげていきます。



食育推進・給食ステーション ☎ 572-4177

食育推進・給食ステーションと市内栄養連絡会との連携イベント 学校給食付きフレイル予防講座

6月5日（木）、管理栄養士による講話（カルシウムと血圧のはなし）の後、栄養バランスの良い令和の学校給食を試食するイベントが行われました。大変好評で満員でのイベント開催となりました。

予告 次回 11 月に学校給食付きフレイル予防講座を予定しています。詳細は、市報くにたち 10 月 5 日号でご確認ください。

- 場 所
- くにたち食育推進・給食ステーション（泉1-3-6）
- 対 象
- 市内在住・在勤・在学の方
- 人 数
- 30名
- 参加費
- 345円（小学校高学年給食）
- 問合せ
- 国立市保健センター（市内栄養連絡会事務局） ☎ 572-6111



▲イベントの様子

稲作体験学習会(田植え)を行いました。

初夏の香りが漂い、晴天となった6月20日(金)。2年ぶりの田植えとなりました。城山さとのいえ前の体験田で、国立市立小学校の5年生と市長が田植えを行いました。きれいな緑の苗を一生懸命に、植えることができました。秋には、稲刈りを予定しております。

♪体験した児童たちからの感想♪

- 泥の感触が、はじめはねとねとしていたけど、慣れると気持ちよかった。
- 「美味しくなれ」という思いを込めて、苗を植えました。
- はじめに土を平らにして、苗を植えるのが難しかったけど、楽しかった。
- このお米を食べる人たちのために、頑張りたいと思いながら植えました。自分たちも食べられたらいいなと思いました。



教育指導支援課 (内) 336

日光移動教室(小学校)・修学旅行(中学校)を実施しました。

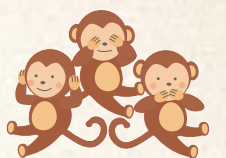
5月16日(金)から国立第三中学校、6月1日(日)から国立第二中学校の2校が奈良・京都方面に2泊3日で修学旅行を実施しました。また、6月4日(水)からは、順次、国立市立小学校8校の6年生が2泊3日で栃木県日光市を中心に日光移動教室を実施しました。

修学旅行では、生徒たちは古都の豊かな歴史や文化、伝統に触れ、班行動を通して社会性や協調性を育みました。互いに協力し、思いやることで友情を深め、記憶に残る宿泊行事となりました。



また日光移動教室に参加した児童たちは、涼しい湯ノ湖周辺の散策や日光東照宮の見学を通して、地域の歴史、文化、そして豊かな自然を肌で感じることができました。友達との絆も一層深まり、かけがえのない思い出を胸に、ひとまわり大きく成長して帰ってきました。

国立第一中学校の3年生は、9月に奈良・京都方面へ行く予定です。



教育指導支援課 (内) 331

くにはたちの集い(旧成人式)準備会メンバー まだまだ募集中です!!!!

令和8(2026)年1月12日(月・祝)に開催されるくにはたちの集い(旧成人式)に向け、準備会メンバーを募集しています。

準備会では、くにはたちの集いの企画・運営(当日実施するイベントの企画や司会)、参加者に配布するプログラムのデザインなどを、みんなで話し合って進めていきます。

8月末ごろから、月に1、2回集まって活動します。

昨年度の準備会メンバーからは、「頑張った分、達成感があり、貴重な経験となった。」「自分たちが考えた企画が盛り上がった時の喜びが忘れられない。」「地元に新たな友達ができる。」などの感想をいただきました。

今まで関わりのなかった、違う小・中学校の同世代や留学生と知り合えたり、みんなで協力して一つのことを成し遂げる経験ができます。

メンバーの対象は、平成17(2005)年4月2日から平成18(2006)年4月1日生まれの方です。

関心のある方は、お気軽に電話かメールにてご連絡ください。

友人どうしでの参加も歓迎いたします!

oubo_shogaigakushu@city.kunitachi.lg.jp



▲準備会詳細はこちら



▲メールアドレスQRコード



▲昨年度くにはたちの集いのメンバー

昨年度の準備会企画▶
(正解率0.1%!?くにはたちクイズ
de ビンゴの様子)



生涯学習課 社会教育・文化芸術係 ☎ 576-2111 (内) 323

デフリンピック気運醸成事業

「高橋基成氏講演会」

自分らしく戦う先に
～デフフットサル女子日本代表を
世界一に導いた
『スポーツメンタルコーチング』～



デフサッカー・
デフフットサル
女子日本代表
メンタルトレーナー
高橋 基成 氏

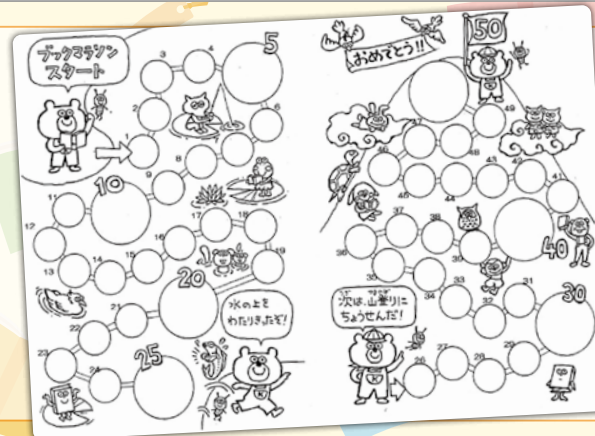
国立市では、東京2025デフリンピック(11月15日～26日)に向け、大会を盛り上げていく取組の一つとして、デフサッカー・デフフットサル女子日本代表でメンタルトレーナーを務める高橋基成さんをお迎えした講演会を開催します。

高橋さんからは、選手の中に秘めた才能や可能性を引き出すスポーツメンタルコーチングのお話や、日本代表でのエピソードなど、デフリンピックをより身近に感じられるようなお話をさせていただきます。

講師	高橋基成氏(デフサッカー・デフフットサル女子日本代表メンタルトレーナー)
日時	9月22日(月) 午後6時30分～午後8時(開場 午後6時)
場所	FSXホール(くにたち市民芸術小ホール)
定員	270名(申込不要)
参加費	無料
問合せ	生涯学習課 社会体育係 ☎ 576-2107

「くにたちブックマラソン2025」に挑戦しよう！

小学生を対象にした恒例の「くにたちブックマラソン」が6月1日（日）から始まりました！
くにたちブックマラソン 2025 シートは各図書館・公民館・市立小学校で配布しています。
このシートには、くにたち図書館が選んだおすすめ本が載っています。
一冊読むごとにスタンプを押して、1～2年生は50冊全部、3～4年生は20冊全部、5～6年生は20冊中15冊読むとゴール！図書館から「読書名人」の賞状を授与します。ぜひチャレンジしてみてください！



図書館ハンディキャップサービスのご紹介

図書館では、文字を読むことが困難な方へ様々なサービスを行っています。サービスのご利用には登録が必要ですので、事前にご相談ください。

○点訳・音訳資料の貸出

図書、逐次刊行物などの点訳資料、音声にした音訳資料の貸出を行っています。当館にない資料は、ボランティアによる作成、もしくは全国の図書館から取り寄せて貸出することができます。

○対面朗読

活字による読書が困難な方に、音訳ボランティアが対面で資料を読み上げるサービスです。
詳細は、図書館 HP をご確認ください。



▲図書館 HP
はこちら

電子図書館閲覧用タブレット端末をご利用ください！

中央図書館では、2階児童室、3階閲覧室で、電子図書館閲覧用のタブレット端末を試行的に導入します。くにたち電子図書館内の電子書籍や、電子雑誌をお読みいただけます。

○利用できる方(下記の条件を全て満たす方)

- ・くにたち図書館の利用カードをお持ちの市内在住・在勤・在学の方(有効期限内)
- ・小学生以上の方(未就学児は、保護者同伴)

○利用方法

利用カードもしくはスマホ利用券をお持ちのうえ、2階・3階カウンターにお申し込みください。



中央図書館 ☎ 576-0161

総合教育会議が開催されました。

濱崎真也市長が就任してから初となる総合教育会議（市長と教育委員会で構成）が、6月24日に開催されました。令和6年12月25日に国の中央教育審議会において「初等中等教育における教育課程の基準等の在り方について」の諮問があり、これからの時代にふさわしい学習指導要領等の在り方が検討されていること、また、市長が今後策定する教育大綱について、内容を検討していく予定であることを踏まえ、議題を【これからの国立の教育を考える～今、求められる子どもたちの学びについて～】としました。会議では、①GIGAスクール構想による1人1台端末環境の活用、②個別最適な学びと協働的な学びの一体的な充実、③多様性を包摂し、一人一人の意識を高め、可能性を開花させる教育の実現（共生社会の実現）、といった観点から様々な意見が交わされました。
(会議録はホームページで8月中旬に公開予定です。)



教育総務課 教育総務係（内）311

教育委員会の動き

教育委員会は、前号でお知らせした以降、5月から7月まで定例会を計3回開催いたしました。

<主な議案>

- ・第26期国立市社会教育委員の会への諮問について
- ・令和6年度国立市教育委員会活動の点検・評価報告書について

<主な報告事項>

- ・公益財団法人くにたち文化・スポーツ振興財団の2024年度事業報告及び決算について
- ・令和6年度教育委員会各課の事業総括について
- ・令和6年度児童・生徒の暴力行為・いじめ問題・不登校等に関する調査の結果について
- ・令和6年度学校給食費決算報告について
- ・令和7年度第1回Q-U結果（市全体）の分析について

教育総務課 教育総務係（内）311

香害って ご存じですか？

香りの害と書いて「香害」。

近年様々なハラスメントが取り沙汰される中、「香害」が話題となっています。

被害を受けているかも…？と思いつくあたりには加害者側に立っていた、ということもあるかもしれません。

周囲に配慮し過ごしやすい環境を、社会全体で作っていきましょう！

消費者庁
HPはこちら▶

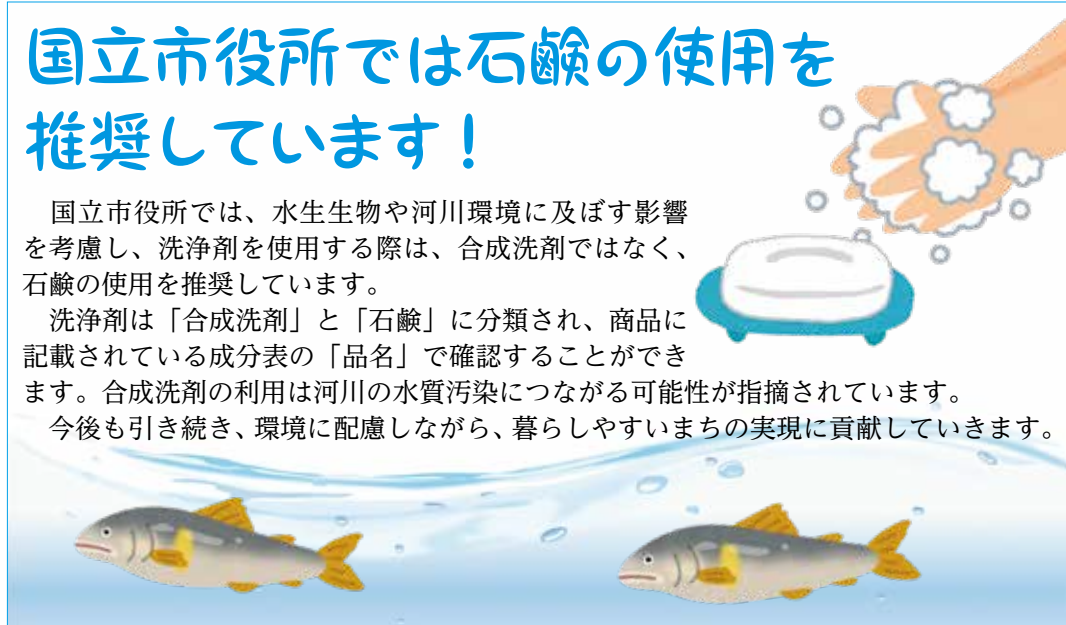


国立市役所では石鹼の使用を推奨しています！

国立市役所では、水生生物や河川環境に及ぼす影響を考慮し、洗剤を使用する際は、合成洗剤ではなく、石鹼の使用を推奨しています。

洗剤は「合成洗剤」と「石鹼」に分類され、商品に記載されている成分表の「品名」で確認することができます。合成洗剤の利用は河川の水質汚染につながる可能性が指摘されています。

今後も引き続き、環境に配慮しながら、暮らしやすいまちの実現に貢献していきます。



前号の訂正とお詫び

くにたちの教育 179号（令和7年5月5日発行）の4ページ「教育委員会の動き」の記事について、定例会の開催回数等に誤りがございました。正しくは「教育委員会は、前号でお知らせした以降、3月から4月まで定例会を計2回開催いたしました。」となります。訂正のうえ、お詫びいたします。