

The 健康応援隊!.....♡

6月は「食育月間」です

食育に対する理解を深め、積極的に取組む期間として、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と食育推進計画において定められています。

食育とは、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選ぶ力を取得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。特に、お子さんが小さいうちから取り組むことが効果的です。

【食育で身に付けたい5つの力】

○食べものの味がわかる力
色々な食べ物を食べて味を覚え、形、におい、触った感触、歯ごたえ、音など五感で美味しさを感じましょう。

○食べもののいちを感じる力
野菜を育てる経験をさせ、食に関する様々な体験活動を通して、食べものに感謝し大切にすることを育てましょう。

○食べものを選ぶ力

食べものには「エネルギーの素になるもの」、「血液や筋肉などからだの素になるもの」、「からだの調子を整えるもの」など大きく分けて3つの働きがあり

ます。食べもののことをよく知って、バランスよく食事ができるようにしましょう。

○元気なからだがわかる力

「なぜ元気でいられるのか?」について考えたことはありますか。元気なからだは、バランスのとれた食事と正しい生活習慣を身に付けることで手に入りま

○料理ができる力

一緒に料理をすることは、コミュニケーションの場になります。楽しみながら料理をし、食べものへの関心も高まります。

生涯を通して健康な心身を育むうえで「食べること」は、とても大切なことです。なるべく家族をそろって食卓を囲み、食べることが楽しいと思える経験をたくさんさせてあげましょう。

また、一緒に買い物へ出かけたり、料理の手伝いをしたり、「いただきます」、「ごちそうさま」を言ったり、食べ物の話をするなども食育になります。難しく考えず、ご家庭でもできることから食育に取り組んでみましょう。

(健康福祉課 栄養士)

学校コーナー

考え・進め
未来へ



五霞中学校

平成三十年度がスタートして二か月が経ちました。今年度は、全生徒百八十三名で、学習や部活動等に精一杯取り組んでいます。五霞中の中心として活躍している生徒会役員の、五霞中に対する「思いや願い」をご紹介します。

◇生徒会が目指す五霞中



平成30年度 生徒会本部役員

私は、五霞中生一人一人が時間を守り、メリハリをつけて楽しく生活できる学校にしていきたいと思っています。昨年の生活を振り返ると、「黙勤」や「二分前着席」などへの取り組みが不十分でした。今年はこの課題を生徒会でどうすれば改善できるか話し合い、全

生徒に呼びかけて課題に対して生徒一人一人が意識できるようにしたいです。

(会長 新井拓海 副会長 栗原桜)

◇最後の総体に向けて

私達五霞中生は、中学校最後の大きな大会・総体に向けて日々の練習に取り組んでいます。各部

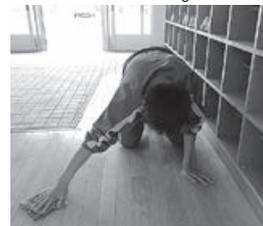
活動ごとに郡大会優勝、県西大会出場、県大会出場などの目標をかかげています。仲間と共に頑張った二年半の努力の成果を出し、悔いの残らないように頑張りたいと思います。

(副会長 木村美月 役員 藤城萌)



◇「黙勤」

私達五霞中生は、清掃で「黙勤」を心がけています。「床を磨いて心磨こう」を合言葉に、大切な校舎だけでなく、自分の心も磨いています。「黙勤」という素晴らしい伝統を受け継ぎ、だれもが気持ちよく生活できるように大切な校舎も自分の心も磨きます。



(役員 笈沼柚翠・大久保悠太)

◇家庭学習への取組「かすみ賞」

私達五霞中生は、毎日忘れず二ページ以上家庭学習に取り組んでいます。一年間でノート十冊を達成すると、「かすみ賞」として、賞状とノート五冊がもらえます。昨



年度は、多くの人が熱心に家庭学習に取り組む、「かすみ賞」を達成することができました。本年度も「かすみ賞」を目指して、日々家庭学習に取り組んでいきます。

(役員 宇野将・山口優翔)