

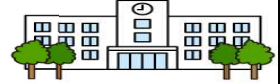
学校教育目標

校訓

刮目 ～刮目の生徒・刮目の教師～

～かけがえのない自己の人生に目を開き、たくましく自己実現していく生徒の育成～

自主・剛健・高雅



東金市立東金中学校 学校だより第32号

令和4年3月1日発行 文責：副校長 久我 和廣

食生活

1 朝食はきちんと食べていますか？

朝食を欠食する子どもが増えているようです。きちんと毎日朝食を食べる子どもほどテストの得点が高いという調査結果も公表されています。また子どもは親の台所に立つ姿を見ること、手づくりの料理を味わうこと、家族団らんで食卓を囲むことで、食への感謝の心が生まれてきます。



「孤食」が社会問題となり、家族とのコミュニケーションも薄れつつあります。ぜひ生活習慣の形成時期である今、家族でよりよい方法を話し合ってみてください。

2 脳の働きにはどのような食事がよいかわかりますか？

主食は米がよい

米に含まれるフォスファチジルコリン→記憶力がアップ
魚料理（DHA）＋緑黄色野菜（β-カロテン）が効果的
記憶力を高める働きがあるが酸化しやすい。

緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンがそれを防ぐ。

勉強に疲れたらみかんがおすすめ

みかんに含まれるクエン酸は疲れを癒す・筋肉をほぐす効果も

睡魔との戦いにはノンシュガーのガム

噛むことは脳に刺激が加わって眠気を覚ます。

3 コンビニの上手な利用法を知っていますか？

思いがけず帰宅が遅くなった時、コンビニを利用することがありませんか？そんな時、ちょっとしたポイントを押さえて食品を選ぶことを心得てください。

栄養バランスに注意…弁当などいろいろな「おかず」が入っているものでも6の基礎食品群に当てはめると、野菜など必要な食品が不足していたり、脂質が多かったりすることがあります。なるべく、過不足のないものを選ぶようにするかそのほかの食事を調整しましょう。

成分表示をチェック…一見して、色鮮やか過ぎるもの、味が濃そう、脂っぽい等をチェックし、成分表でエネルギー量や脂質・塩分量・食品添加物を見ます。ほかのものとは比べ、多すぎるものはとらないようにしましょう。

4 学校給食のねらいを知っていますか？

- 食事の重要性や食事の喜び・楽しさを学びます。
 - 生涯、心身ともに健康な生活が送れるように望ましい食事の仕方を学び、自己管理ができる力を身につけます。
 - 食物の品質や安全性等について自ら判断できる力を身につけます。
 - 食べ物や生産等に関わった人への感謝の気持ちを身につけます。
 - 食事を通して、マナーや人間関係形成能力を身につけます。
 - 地域の生産や食文化などを理解し、尊重する心を身につけます。
- (千葉県教育委員会家庭教育支援資料より)

3年生を送る会について

3月4日(金) 5、6校時に本校体育館にて、生徒会主催の3年生を送る会を下記の内容で予定していましたが、中止となりました。

- ・開会行事
- ・1年生の発表及び合唱
- ・2年生の発表及び合唱
- ・スライドショー
- ・3年生合唱
- ・職員発表
- ・閉会行事



卒業証書授与式

曲・指揮者・伴奏者紹介

卒業の歌「群青」

指揮者：伊澤 真愛（3年3組）

伴奏者：加瀬俐亜奈（3年2組）

卒業生合唱「贈る言葉」

指揮者：猪野 智大（3年6組）

伴奏者：廣瀬 友香（3年6組）



※卒業証書授与式は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、卒業生と保護者のみの参加となります。