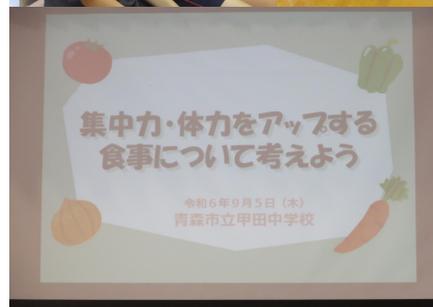


勇猛果敢

2 学年 食育教室を実施



5 日 (木) に、通常の学年集会時よりも間隔を開けた隊形にした上で、中学校給食センターから相馬佳奈先生を講師にお招きして、食育教室が行われました。最初に、保健委員が 2 学年の生徒に事前に行った食事等に関するアンケート結果の報告をし、その後、相馬先生が「集中力・体力をアップする食事について考えよう」と題して講話をしてくださいました。「今の食事が 4 ヶ月後の体をつくる」「給食では、1 日に必要なビタミン・カルシウムの量の半分をとることができる」「脳はエネルギーを蓄えることが出来ない。脳を動かす唯一のエネルギーはブドウ糖だから、ご飯・パン・麺・芋類をしっかりとる必要がある」「バランス良く食事をとることが、集中力アップ・成績アップにつながる」等の話がされ、生徒は非常に興味をもって聞いていました。また、中体連秋季大会直前ということもあり、大会に臨むにあたっての食事の話もしてくださいました。最後に、学年を代表して、保健委員長の長内愛歩さんが感想とお礼の言葉を述べました。集中力・成績アップはもちろんですが、未来の自分のために、毎日の食事をしっかりとっていくことが大切だということを、改めて実感できた講演でした。