

とな? というとは、平日頃の「なんやばう」としてはこと全てが、いざという時にパワーを発揮おのかな。日々訓練!! (P) スナ

落とし物コーナーの
キーホルダー。
奥深い格言……

敵は自分

ほっと

No.11
2024.9.12発行
甲田中学校
保健室 種市

いよいよ新人戦！体調とけがに気をつけ、力を発揮しよう！！

14

日から開催される東青中体連秋季大会。3日間の熱戦がいよいよ始まります。暑い中、練習に励んでいた成果が、思う存分発揮されることを期待しています。先日、2年生の食育教室では、「集中力と

体力をアップするための食事」について学びました。「その日何を食べたのかが重要なのではなく、これまで何をどう食べてきたのかが、いざという時に力を発揮するパワーになるのだということが分かった」「ただ勉強や運動するのではなく、食事の管理を考え、力を身につけていきたい」と感想に書いてありました。食は体や脳の成長を支える土台です。良いパフォーマンスができるよう、しっかり食べる習慣を身につけましょう。

試験＆試合当日の勝負飯

ごはん+豚汁+サラダ+納豆



- ・脳が働くための炭水化物をしっかりとる
- ・試験が始まる2～3時間前にとる
- ・腹八分目にする



給食レシピコンクールに応募！

6月の食育教室でレシピコンクールに応募するための食材について学んだ1年生。班で考案し調理したレシピを、一部紹介します。どれもとてもおいしそうです！

けやぐ井	鮭とホタテは海の友達、味噌と豆腐は豆の友達なので、「けやぐ」にしました！
もちもちもち米粉パン	卵、牛乳、小麦を使わずアレルギーがある人でも食べれる県産りんごと米粉のパンです
ホタテと愛情だっぶり！ 貝焼きみそチャーハン	青森県の郷土料理貝焼きみそを、チャーハンにアレンジしてみました。 ホタテと愛がたくさん入ったおいしいチャーハンを召し上がれ！
みそと牛乳のきーまぐれー	青森のソウルフードのみそカレー牛乳ラーメンを、キーマカレーにアレンジしてみました！

9月1日は防災の日！『なんとかする力』を身につけよう！！

1923年12月9月1日の正午に関東大震災が起こり、9月は1年の中でも特に台風や風水害が多い時期であることから災害への意識を深め対処する心構えを身につけることを目的に、1日を「防災の日」に制定しました。通常の避難訓練の他に、各学年での防災訓練、また町会の防災訓練に参加して、いざというときに「なんとかする力」を身につけていきましょう。



2年消防士からの防災訓練

「体育館にある物で、けが人を運べ！」
バドミントンのポールとネットで担架作成



町内防災訓練

アルファ化米の混ぜご飯作り体験
水を入れて60分で、おいしいご飯に



避難訓練(垂直訓練)

地震の後に津波に備え、全校で4階に避難します