



「子どもの生活習慣病」急増
10人中4人に危険因子

食の洋風化や
運動不足が原因

直ちに生活習慣の切り替えを

食習慣を見直そう!

- | | |
|--|--|
| <p><体に良い食事></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 栄養バランス 2 中学生に必要な量 3 薄味(減塩) | <p><生活></p> <ol style="list-style-type: none"> 4 規則正しい食生活 5 家族との食事 |
|--|--|



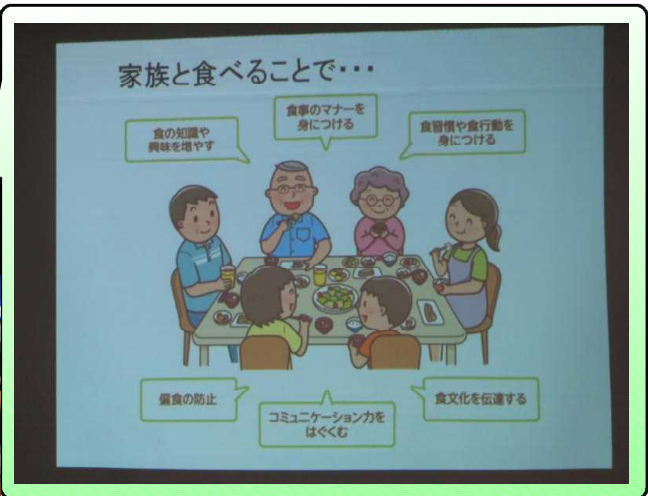
<講師：近内千由里さん>

食育講座を1月30日(木)1年生を対象に行いました。この講座は、白河市学校給食センター栄養教諭近内千由里さんを講師にお招きし、「中学生の適量とバランスの良い食事をとることの大切さについて理解を深め、食習慣の改善を図る」ことを目的として実施したものです。

子ども達は、自分自身の食生活を考えながら改善点を見つけ出し、具体的に実践できることを考えました。健康維持や体をつくるという意識をもった生活をしていきたいと感じる貴重な時間になったと思います。



保護者の皆様には、「規則正しい食生活」、「家族との食事」など今後ともご協力をお願いします。



<<子ども達も真剣に考えていました>>

望ましい行動がとれるように!

思春期講座を1月30日(木)2年生を対象に行いました。

この講座は、母子支援室「まごころ」助産師辺見間智子さんを講師にお招きし、「男女の心身の特質について理解を深め、性の情報や異性との人間関係において望ましい行動がとれるようにする」ことを目的として実施したものです。



<講師：辺見間智子さん>

子ども達は、「命の大切さ」や「体の変化を知ることの大切さ」を学び、自分自身を大切にしていこうと改めて考える時間となりました。



・10人いれば10人違う!
・57人いれば57人違う!
・それぞれ顔が、性格が違うようにみんな違ってみんないい!

自分に自信と誇りを持とう!



<放送朝会での校歌斉唱(3年生)>
※卒業式の練習も始まりました。