

体の中から美しく！そして心も美しく！！

せいなん学級

第1回 テーマ「食育」について

例年大好評の「食育」の講義!! 今回の内容は、
“腸内細菌で病気知らず”と題して、「腸内細菌の働き」についてお話を聞きました!

私達が健康で若々しく生きるために必要な事は、免疫力を高める事です。その免疫力は、白血球と腸がそれぞれの役割を担っていますが、いずれもその力を活性化する為に欠かせないのが、腸内細菌です。しかし現代人の腸内細菌は減少の一途をたどっています。なぜ減っているのか、どうすれば増やせるのかを考えてみよう! という内容から始まり、その他「食」に関する大変になるお話をたくさん聞くことができました。

【参加した方の感想】

- *少しは理解していたつもりだったけど、それ以上に身になるお話で、子どもの体の成長だけでなく心や体質にまで影響を与えるということを改めて実感しました。
- *「食の投資にはリターンがある」という言葉が心に響きました。
- *朝食の大切さ、何をどのように食べるかなど大事なことがたくさんあると感じました。

学校安全委員会

給食試食会が行われました!

6月11日(月)に給食試食会を開催し、西部共同調理場の高嶋美里栄養士さんより「成長期に必要な栄養について」という内容で講演をして頂き、その後試食会を行いました。今回はたくさんの方に参加して頂きました。(参加人数28名)

【参加した方の感想】

- *一番子どもが成長出来る中学生生活において食事は体の基礎となることを改めて知りました。
- *成長期の子どもたちにとって、鉄・カルシウムの大切さを改めて理解できた。日常の食事で工夫しながら取り入れたい。
- *カルシウムとビタミンDと一緒に、鉄はビタミンCと一緒に取る事、この2点を心掛けたいです。

☆もやしのナムル☆

もやし・ほうれん草・ニンジンなど野菜がたっぷりのおかずです。もやしは、栄養が少ないように見られますが、カルシウム、カリウム、食物繊維など実は色々な栄養素が含まれているのです! また、アミノ酸の一種アスパラギン酸が多く含まれており、疲労回復に効果があるとされています。



☆ごはん☆

タンパク質、脂質、炭水化物、亜鉛、鉄分、カルシウム、ビタミン、食物繊維など健康的な生活に欠かせない栄養がいっぱい含まれています!

西南部中に着任して 校長 高島 栄治

20年ぶりに戻ってきました。この4ヶ月で、地域やPTAの方々の熱い想いと行動力に何度も感動しました。

西南部には、やらなんこと、やれること、やりたいことが、溢れています。この土地で、「あこがれの学校」を創りたいと思っています。地域の皆さんから「誇りある、あらが学校」と言われたいと思います。

「あらが西南部」で、教師生活を全うできるよう、全身全霊でがんばりますので、ご指導ご鞭撻を、どうかよろしくお願いします。

腸内細菌を高めるために

- ①穀類、野菜類、豆類、果物類を摂る
- ②発酵食品を食べる
- ③食物繊維やオリゴ糖を摂る
- ④加工食品や添加物をなるべく摂らない
- ⑤よく噛んで楽しく食べる
- ⑥適度な運動をする



P.T.A.

親だって学

☆海老シュウマイ☆

体を動かすエネルギーのもととなる脂質が多く含まれており、この脂質はビタミンの吸収を助ける働きもあります。

☆ジャンジャン豆腐☆

厚揚げ・タケノコ・シイタケ・ニンジン・豚肉など具たくさんの中華のおかずです。厚揚げは、良質のたんぱく質です。豆腐にはカルシウム、鉄、亜鉛など成長期に欠かせないミネラルが多く含まれています。また、ビタミンB1の多い豚肉と組み合わせることにより高タンパク質となるので、おすすめです。

RUN WITH PTA

今年は、PTA役員で“マラソン”に初挑戦!! 気合を入れてお揃いのTシャツを作り、激走してきました!!
当日は雨でしたが、みんなで頑張って完走しました!

