



新学期が始まりました。元気な笑顔のみなさんに会えてうれしいと共に次へのスタートが始まっているのだと感じています。

3 か月はあっという間です。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。

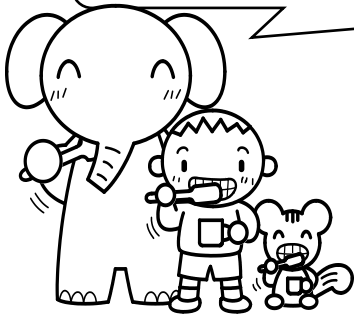
「親子でカラーテスト」、「自分で作る」 「弁当の日」、受診報告書の提出など、お世話になりました。引き続き今年もよろしくお願いします。

7月の保健給食目標

☆カゼを予防しよう

☆感謝して食べよう

口腔の清潔を保って「健康寿命」を延ばそう！



冬休み中の親子カラーテストではお世話になりました。

健康寿命を延ばすためにも、感染症予防のためにも口腔を清潔に保つことは大切です。親子カラーテストを通して、家族で口腔の健康を意識する機会になってもらえたらうれしいです。引き続き、群馬県及び藤岡市の歯科口腔健康の推進に関する条例をもとに、歯科教育に力を入れていきます。

第3回 “自分で作る” 「弁当の日」

竹下先生からの寄贈図書は図書室で貸し出し中です！

○本校の教育目標である「自立」を育むことを目的とし、テーマや見栄えを気にするのではなく「自分で作る」 「弁当の日」にしよう！ …ということによって**弁当のコースを変更しました！**

A. 自立コース

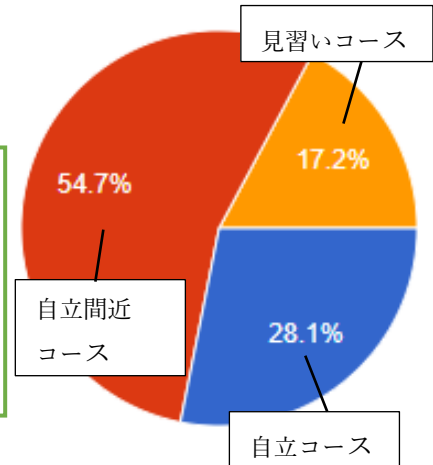
弁当作りすべて（食材調達・準備・調理・片付け）を自分で行う。事前に作り方を教えてもらうのはOK！

B. 自立間近コース

基本的には自分で作るけれど、おうちの人に少し手伝ってもらうこともある。

C. 見習いコース

家の人に作ってもらうものもあるけれど、自分でも何か1品は作る。



【頑張ったこと・工夫したこと（一部抜粋）】

- ★時間がかかるものは前日に作り準備した。買い物や準備、調理はできたから、後片付けを頑張りたい。
- ★早起きすることが一番大変だった。
- ★茶色だけにならないように、彩りには気をつけて盛り付けをした。完成したときは達成感でいっぱいだった。
- ★冷凍食品などを使って自分のできる範囲で作ったこと。米に色をつけて、彩りを意識したこと。
- ★兄弟で協力して作ることができた。
- ★いつもより一人で作ることを意識した。

【異学年交流・弁当の感想（一部抜粋）】

- ☆自分で作ったのでいつもよりさらに美味しく感じた。
- ☆みんなで自分が頑張ったところを話しながら食べられて楽しかった。
- ☆皆それぞれ個性のあるお弁当で、「このおかず、いいな」と思うこともあったし、楽しく食べることができた。
- ☆三年生のほうがクオリティーが高かった。話したことのない人と食べられて楽しかった。



今年は何にが「おめでたい」？

年が明けて、「あけましておめでとう」と挨拶した人も多いはず。



でも「おめでとう」ってどういう意味か、考えたことはありますか？

もともと「めでたい」は「愛でる」とそれを強調する「いたし」から来ていると言われます。とってもすばらしい！ という意味なんですね。そのめでたいには「芽出度い」と当て字をすることもあります。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんな心から喜び合ったからです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が出るのでしょうか。できるようになったこと、新しく気づいたことは、きっと全て将来何かの可能性につながっていく芽吹きです。友だちでも自分でもそんな芽に気づいたら、「おめでとう！」

の気持ちで喜んであげてくださいね。



朝ごはんって どうして大切？



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッとすると話ではないでしょうか。

▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

スクールカウンセラー来校日残り 3 回です！

面談の希望があったら担当新井まで。 1/30 2/13 3/5



自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれば、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分は自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。