

早寝早起き朝ごはんだより

No. 3



岩国市立川下中学校
R5. 1. 10

学校保健安全委員会・食育講演会

早寝早起き朝ごはん推進プロジェクト

「スポ食」でつなぐ未来～よりよい自分になるために～を実施しました！！

12月1日(木)に本校講堂にて、講師に広島東洋カープ トレーナー部コンディショニング担当 森下拓実様をお招きし、コンディショニングトレーナーとしての仕事内容や運動・食事・休養(睡眠)の大切さなどをお話いただきました。



広島東洋カープ
トレーナー部コンディショニング担当
森下 拓実 様

一緒にストレッチをしている様子
おでこをマッサージすると・・・体が柔らかくなる??



校長先生、森下様と一緒に講演会の企画・運営、当日の司会・進行を務めてくれた、給食・保体委員長・副委員長が記念撮影！



講演後も生徒の質問に
答えてくださっている様子

●生徒アンケート感想●

- ☆朝ごはんを主食しか食べていなかったのが、主菜・副菜も取り入れようと思った。
- ☆食と体の成長はつながっていると今回改めて知った。睡眠をよくとり、適度な運動をこれからも続けていきたい。
- ☆プロの選手がどのように過ごしているかや食事のバランスのとり方などを知ることができて良かった。
- ☆日常生活とスポーツには関わりがあることがわかった。栄養バランスをあまり考えてなかったのが、今日のことを生かしていきたい。

○参加して下さった保護者の感想○

- ★「適度な運動、バランスのとれた食事、睡眠、休養」すべてのバランスがとれていないとよい体づくり(成長)につながらない事を再確認した。とても分かりやすい講演会だった。
- ★朝食の大切さは分かりやすいが、睡眠時間の大切さをくわしく知る機会ができたのでよかった。日常生活を少し変えることで良くなることも知ることができたと思う。
- ★専門的な知識、カープの選手に対しての内容も興味深く聞くことができたし、中学生の今だから考えるべきことも分かりやすく説明していただけた。自分に置き換えて考えやすかった。
- ★子どもは食事の内容がとても大事だと感じました。体をつくる時期なので、良質なものを選んでバランスよく栄養がとれるようにしていきたいです。子どもたちが恥ずかしがらずにたくさん質問していて可愛かったです。

すてきな大人になるために講座
～性に関する学び～

★ 生徒の感想より ★

11月29日(火)に日本赤十字広島看護大学 教授 奥村 ゆかり先生(他6名)をお招きし、「すてきな大人になるために講座～性に関する学び～」を開催しました。

それぞれの学年に応じた内容を学ぶ中で、生徒一人ひとりが「性」と「生」について考えました。

1年生「命のバトン」
生まれてきてくれてありがとう



★1人の命を出産するのに色々な人達に支えられていることがわかりました。命は奇跡なんだと思いました。大切にバトンを渡したいと思いました。

★体験をしてみて、僕は親に大切に育てられてきたということが分かり僕もこれからの人生を大切に生きていこうと思った。

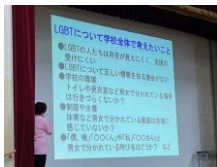
★人々が生まれてくる事や、今ここにいる友達や先生、家族がいることが当たり前ではないと学びました。

2年生「多様な性」
男らしさ女らしさってなんだろう

★性別に捉われず自分自身を大切に生きていくのもいいんだとわかりました。

★あまりこういう事を考える機会がなかったので、とてもいい機会になったと思います。川下中にもLGBTに当てはまる生徒がいるのかなって考えると、制服とかトイレとか改善できることはあるので、そこを改善すると、もっとみんなが過ごしやすい学校になるのではないかなと思いました。

★思ったより、女らしさとか男らしさとかたくさんあったんだなと思いました。老若男女にとらわれず色々なことにチャレンジできるといいなと思いました。



3年生「すこやかな学校生活を送るために」
友達のよいところを見つけよう



★自分が大人になった時に、『何に』『どう』困るのかを一番理解できた学習でした。将来のことについて考えるべきことに目を背けないように、しっかりとお互いが理解しておくべきことだと思います。

★自分がずっと自信のあった事も、想定してなかった事も書かれていて、より自分に自信がもてた。人の事も、改めていいところを考える事で今までより感謝して人と接することができそう。

★インターネットが普及している今、正しくない情報があって混乱していたけど、今日の講演会で性に関して正しい知識を理解することができました。

ほっとちゃんクッキング クリスマススイーツ料理教室

12月22日(木)、Honey Bee Kitchen Clubの日高香織先生をお招きし、3年ぶりにクリスマススイーツ料理教室を開催しました。21名の生徒・保護者が参加し、クロカンブッシュ作り挑戦！クリスマスにふさわしい楽しい時間となりました。



Honey Bee Kitchen Club
日高 香織 様

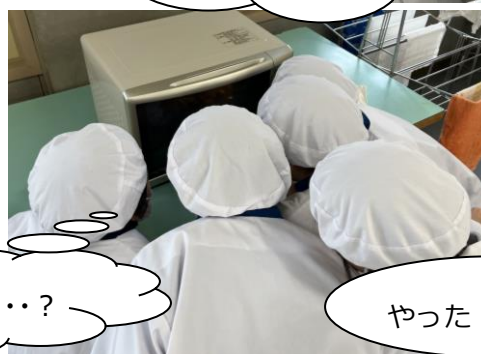
まずは先生のお手本



シュー生地を焼くなんてはじめて・・・！
うまくできるかな？



うまく膨らむかな・・・？



やった！完成♪