

ほけんだより 10月

／誰でも伸ばせる／レジリエンスの力

「文化祭準備に向けて自分の持っている力を高めよう」

「自分がすでに持っている力」「必要な力」はなにかを考え、目標をたてました。クラス・委員会の準備のときに意識しながら活動できましたか？文化祭が終わって、ぐーんと成長した自分に出会えたかな？今月号は、みなさんの立てた目標と感想を紹介します。

【必要な力】一歩踏み出す勇氣

なかなか自分の意見を言えなかったり、初めてのことにチャレンジできなかったりしているので、文化祭準備で自分のことを主張できるようにしたい。

【感想】

初めて文化祭で準備する側になった。当日までに間に合うか不安だったけれど、文化祭のテーマ通り一致団結して決めることが出来てよかった。委員会の準備では、デザインを考えたりわからないところは質問したりして、自分の力を出せた。



中1男子

【すでに持っている力】誰かの役にたつこと

誰かの役に立ち、協力して取り組む。

【感想】

文化祭準備では、自分に必要な力とすでに持っている力を十分に使えたのでよかった。これらの力や文化祭のテーマを意識して活動したり、担当の仕事に責任を持って取り組んだりできた。来年は最高学年になるので、1・2年生を引っ張れるように頑張りたい。



中2女子

【すでに持っている力】感謝する心

気持ちよく活動するため。

【感想】

お互いに助け合って協力して、最後まで作業することができた。より良い文化祭になるように積極的に発言した。すでに持っている力を意識して活動し、感謝の気持ちを持って取り組むことが出来た。



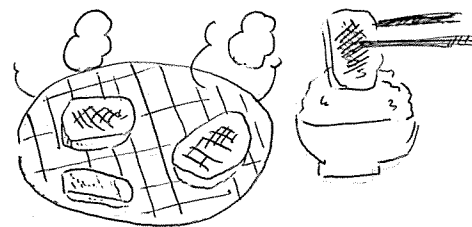
中3女子

小学生も中学生もみんなが笑顔で楽しんでいる様子が伝わってきた文化祭でした。文化祭の準備に向けて、「すでに持っている力」「必要な力」を意識して活動することができましたね！日々の生活でも意識して自分の力をさらに伸ばせるといいですね☆

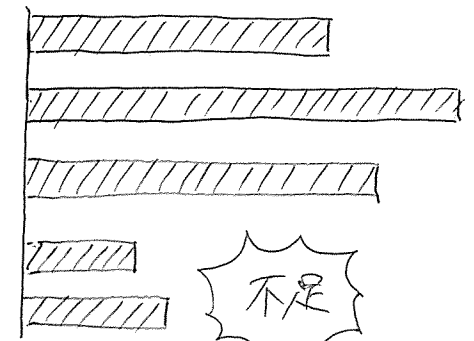
チャレンジ★ 栄養バランスのよい食事にするには？

五大栄養素をもとに どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみよう！

＜焼肉とごはん大盛り＞



炭水化物
脂質
タンパク質
ミネラル
ビタミン



満足感はあるですが炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

現れやすい不調：
・消化不良
・便秘・肌荒れ
・イライラする など

＜これをプラス！＞

焼肉とごはんの量を減らし、野菜や海苔、きのこのサラダなども足すとGOOD◎

主食(ごはん)・汁物・主菜1品・副菜2品からなる基本の和食は不足しがちなビタミン・ミネラルも補い、さまざまな栄養素をバランス良くとることができるよ！

理想の食事は

和食 一汁三菜 3年