



後期の教育相談を実施します

11月13日(月)から後期の教育相談を実施します。今回は子どもたちが話をしたい先生方を指名しての相談になります。勉強のこと、学校生活のこと、友達のこと、部活動のことなど、十分とはいえないかも知れませんが、時間を確保してしっかりと話を聞きたいと思います。ご家庭でもどんな相談をしたのか聞いていただければと思います。



食育講演会を開催しました。



11月10日(金)午後から本校体育館に於いて食育講演会を実施しました。学校保健委員会の一環として、食に関する講演を聴きたいという希望があったため、長崎国際大学の松尾嘉代子准教授においでいただき、中学生期・スポーツ実践期に大切な食事の取り方についてお話をいただきました。日本人が不足しているといわれるカルシウム、骨折等を防ぐだけではなく、将来骨粗鬆症にならないためにも今が大切であると教えていただきました。また、必要なカロリー量や栄養バランスなど、日常の食生活の中で気をつけていかなければならないことを丁寧に説明していただき、すぐに実践できるものばかりで、大変有意義な講演会となりました。特に、勉強をして脳を使うと沢山のエネルギーを消費するので、受験生にとって食事はとても大切だと話されたときは、3年生の目の色が少し変わったような気がしました。

部活動に於いても、練習ばかりではなく休養や栄養補給がとても大切で、しっかりとした体をつくりながら練習をすることが大切であるとお話をいただきました。この講演会をとおして、子どもたちが自分自身の食生活に目を向け、健康の保持増進・体力向上に必要な食生活を実践してくれることを期待したいと思います。

20歳までに蓄えてほしい栄養素

- 皆さんは、毎日、**乳製品**を食べていますか？
- 栄養素には、年齢に応じて意識してとって欲しいものがあります。
- 皆さんの骨を作る**カルシウム**もその一つです。
- **カルシウム**は、丈夫な骨を作るのにとっても必要な**栄養素**です。

毎日、どんな食事をすればいい？

- 栄養素のことを難しく考える必要はありません。
- 1つの食品に偏ることなく、いろんな種類の食品を食べましょう。
- 目安としては、**1日に必要なエネルギーの半分を主食**でとりましょう。
- 何事も、『過ぎたるは及ばざるがごとし』です。

ジュニア期のトレーニング

- 「**食べる**」訓練をする時期だと考えましょう。
- 技術向上だけでなく、**発育**も考えましょう。
- エネルギーを満たした**バランスのいい食事**を心がけてください。
- 栄養摂取に関する正しい知識を学び、**食べる力を身に付け**ましょう。
- ☞ **スポーツできる体を作っているのは、毎日の食事です。**

祝!VファーレンJ1昇格

11月11日(土)Vファーレンはホームで讃岐を3-1で下し、J2での2位を確定させJ1自動昇格を果たし、来シーズンは最高峰のJ1での試合となります。今後のJ1での活躍を支えるため応援したいと思います。