

1学年だより

新潟市立大形中学校

NO. 10

令和元年. 6. 14 発行

文責：今西恵美子

中間テストが終わり..

お疲レク大会開催

6月12日(水)に1学年委員会主催のレク大会が行われました。大空祭(大形中の体育祭)で使用したことがあるデカパンを使って、クラス対抗のリレーを行いました。男女別にペアになり、デカパンにすっぽりと脚を通して体育館を半周ずつリレーをしました。慌ててうまく脚が通らず、脱ぎ着に時間がかかったり、途中で足がもつれて転倒したりして順位も最後まで入れ替わり、各クラス笑い声で和やかなレクになりました。

<レク順位>

1	位	4組
2	位	3組
3	位	2組
4	位	1組



食育講演会がありました！

「朝食の大切さと中学生の栄養」というテーマで、栄養士の藤田恵美子さんから講話をしていただきました。ポイントは「早寝・早起き・朝ごはん」、1日のスタートは朝食をしっかり食べて、脳にエネルギーを補給し、体温を上昇させて脳と体のウォームアップが大切という話でした。体は食べたものでできているので、①主食②主菜③副菜④牛乳・乳製品⑤果物のバランスを考え、「質・量」ともに十分な食事大切です。そして、お弁当作りのコツも教えてもらいました。学力・体力アップの基礎作りは食事からです。中学生の今は、しっかり動き、しっかり寝ることも大切です。

<講演会の感想>

篠宮 悠太さん

今日の講演会を聞いて、もう少しご飯を食べようと思いました。僕はサッカー部で人とぶつかったりするので、今よりも少しご飯を食べて、体を大きくしようと思いました。また部活の時、スポーツドリンクを飲むときがあるので、それを半分くらいに薄めて飲めば砂糖を半分減らすことができるので、やってみようと思いました。あと牛乳を飲むか飲まないかでかなり栄養が偏ることがわかったので、家でも200mlしっかり飲もうと思いました。

唐沢舞夕奈さん

最初はバランスなど関係なく食べていればどうでもいいと思っていましたが、講演を聞いて、主食や副菜、主菜の3つがとても大切だと思いました。特に私は副菜の野菜を食べないことが多いので、食べるように次から心がけたいです。野菜をしっかり取らないと健康にも良くないのでしっかり食べるようにしたいです。

お弁当5つのルール

お おきさびったり
い ろどりきれい
し ゆしょく(主食)・主菜・
副菜の表面比 3:1:2
そ れぞれ異なる調理法
う ごかない



来週から市内大会..

陸上競技部とサッカー部は、来週18日(火)~19日(水)市内大会が行われます。その他の競技は24日(月)~25日(火)です。勝敗によっては先輩たちが引退の部もあります。1年生が先輩たちのためにできることは応援です。先輩たちの姿や意気込みを感じ、精一杯応援しましょう。