



☆5月が終わります

校外活動（ジョブカフェ石川、いしかわ動物園）や遠足も終わり、1学期中間テストも終わりました。この2ヶ月間、皆さんは本当によくがんばっていたと思います。だからこそ、ちょっと疲れていませんか？4月初めから5月終わりまで全力で走り続けてきた心と体は、気づかないうちに疲労が蓄積しているものです。これから気温がどんどん高くなり、体の疲れがさらに溜まっていくでしょう。そんな疲労を回復させるために、家に帰ったら一日の疲れを癒すことにちょっと意識を向けてみてください。皆さんは家に帰ってからどのように生活していますか？宿題をしたり入浴したり家族と何気ない会話を楽しんだり…いろいろな過ごし方があると思いますが、スマホをさわったりゲームにのめりこんだり、が中心の人は要注意です。好きなことをしているから一見楽しそうに感じますが、実は目や脳に相当なストレスが溜まる行為だということを知ってましたか？

☆校外活動の様子



大きな事故やトラブルもなく無事に活動を終えることができて良かったですね。

☆今後の主な予定

- ・10日（金）漢字テスト
- ・16日（木）英単語テスト
- ・11日～12日 加賀地区大会①
- ・18日～21日 加賀地区大会②
- ・22日～28日 部活動停止期間
- ・29日（水）期末テスト



常に一歩
前を進めることを
心がけるよ
停止は退歩を
意味する

☆給食の残量が気になります

「いただきます」の直後から、配膳されたおかずやご飯を減らすために廊下に出てくる人がどのクラスでもたくさん見受けられます。2年生の残菜が多く、調理員さん、栄養士さんが寂しそうです。

給食の目的

- ・育ち盛りの皆さんにとって必要な**栄養を摂取**してもらう
- ・いろいろなものを食べることによって**味覚を育て**、食事を豊かに楽しむことができるようにする

身体を育てるためのみならず、いろいろなものが食べられるようになること…つまり好き嫌いをなくすることも大きな目的なのです。単なる「栄養補給」だけが目的ならば毎日同じ献立でもいいはずですが。

「そんなこと言ってもなかなかたくさん食べられない！」という人もいるでしょう。そんな人のために、たくさん食べるためのコツを2つほど紹介しておきます

- ・運動で身体を動かす…エネルギーが消費され、身体が栄養を求めます
- ・学習で脳を使う…脳は身体の中でもかなり大量のエネルギーを消費する器官です。

「テスト勉強していたらやたらと腹減った」

そんな感覚を味わったことはないですか？

「食べること」＝「生きること」です。頭と身体を存分に使い、たくさん給食を食べられるようになってほしいと願っています