

熊中

クールないかした生徒
 マナーを守る(礼儀をわきまえた)生徒
 ニーズがある(必要とされる)生徒
 シーンを創れる場面を演出できる生徒

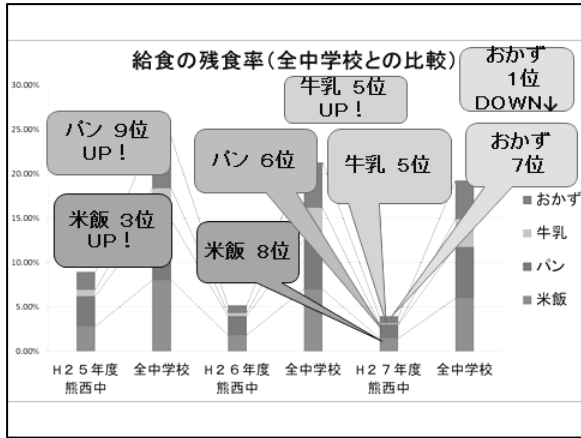
校長室だより
 第 14 号
 北九州市立熊西中学校
 校長 江口 恵子

食の大切さを学びました

栄養バランスを知った食育講演会

十二月六日(火)、筒井小学校の栄養教諭である四井加代子先生をお招きして、食育講演会を開催しました。

講演に先だって、保健委員会の生徒が、給食を



はじめとした食の大切さや、本校の残食率についての発表をしました。

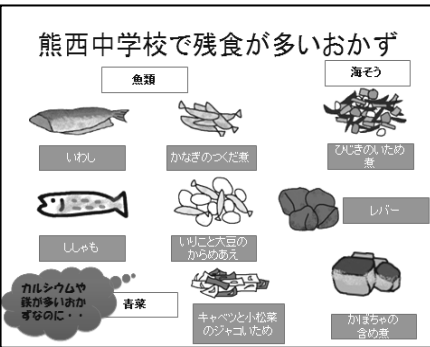
まず始めに、本校の残食率について、上のような表をもとに説明してくれました。

本校の残食率は、年々減っていて、中学校六十二校中、米飯は八位、パンは六位、副食は七位、牛乳は五位です。

他校に比べると少ないほうですが、その説明を聞いて、残食がそんなにあるなんてと嘆いていた生徒がたくさんいて、うれ

しく思いました。

また、本校で残食が多いおかずは、いわし・ししゃも・かなぎ・いりこなどの魚類、キャベツと小松菜のじゃこいためなどの青菜です。その他に、ひじきの炒め煮、レバー、かぼちゃの含め煮などのおかずがあるということでした。



ただ、これらのおかずには、鉄やカルシウムなど、大切な栄養素が含まれているそうです。だから、これらのおかずを食べなかったり、残したりすると、カルシウムや鉄がとれなかったり、不足してしまうこと

「規範教育講演会」開催



になりません。そのため、バランスよく食べる必要があるとの説明には納得させられました。

次に、栄養教諭の四井先生から、「早寝早起き朝ご飯で輝く君の未来」と題して、

食生活と生活習慣(睡眠等)の見直しについての話をさせていただきました。

最後まで真剣に話を聞いている生徒たちの姿に、先生からおほめの言葉をいただきました。

十二月九日(金)の午後、規範教育講演会を開催しました。

講師は、昨年に続いて、NPO法人・子どもとメディアのインストラクターを務める大槻典子先生でした。

講演の中で、現在、ネットをめぐる様々なトラブルが

起こっていることが紹介されました。そこで、「わが家のケータイ・スマホ利用ルール」を決めようという提案がありました。

例えば、①個人情報を書き込まない、教えない

- ② インターネットを利用する時間を決め、家族がいる場所で利用する
 - ③ フォンタリングを必ず利用する
 - ④ ケータイ夜十時電源OFFに取り組み(PTA協議会など)です。
- ご家庭でも、ぜひ一度親子で話し合ってみてください。