



## 家庭科 食育講話

1年生の家庭科の学習の一環として、小楸小の栄養教諭 ○○○○先生をお招きして、食育についてお話をいただきました。

ところで、右の数字は何を表していると思いますか？

14.9kg/日

これは、西泊中の今年7月の1日当たりの残食量です。ちなみに、牛乳は入っていません。7月は給食実施日が13日ありましたので、7月は西泊中全体で193.7kgの残食があったことになります。

中学生の平均的な1食の食事量は、約500g～700gとされています。仮に1食分を600g(0.6kg)とすると…

$193.7\text{kg} \div 0.6\text{kg/人} = 322.8\text{人分}$   
約323人分の食事に相当します。これは、西泊中の1回分の給食を軽くまかなえる量です。みなさん、この数字をどう思いますか？

給食はみなさんに必要なエネルギーや栄養を、限られた予算内で献立を考えて提供してくださっています。ですから、給食を残すということは、必要な栄養やエネルギーを摂取できていないということです。中学生の時期は身長が急激に伸び、骨や筋肉が発達する大切な時期です。この時期に栄養が不足すると、身長が伸びなくなったり、骨がもろくなったりする可能性があります。また、体重の減少によってホルモンバランスを崩したり、貧血や低血圧になったりします。さらに栄養が不足すると集中力が続かず、学習やスポーツのパフォーマンスが低下する可能性もあります。しっかり食べて、毎日元気に過ごしてほしいと思います。



## 技術科 木材加工



こちらは、1年生の技術科の授業風景です。1年生は木材を使って、本棚などの製作に取り組んでいます。設計図どおりに木材に線を引き、○○先生のチェックに合格すると、のこぎりで切断です。しかし、線が曲がっていたり、二重になっていたりして、なかなか○○先生チェックを通過できず、みんな悪戦苦闘！ちょっと心配ですが、どんな作品ができるのか完成が楽しみです。

ちなみに2年生の技術科では1学期にバジルの水耕栽培に取り組んでいました。余った苗を夏休みにいただいて育てたところ、我が家のバジルはこんなに増えました。2年生のみなさんのバジルはどうなったかな？



## いよいよ明日は合唱コン！

朝夕はかなり過ごしやすくなりましたが、日中はまだまだ最高気温が30℃を超える日が続いています。そこで熱中症対策のため、急遽、開始時刻を45分早め、**9時開始**とさせていただきました。直前の変更となり、大変ご迷惑をおかけいたしますが、たくさんの保護者の皆様、地域の皆様のご来校をお待ちしております。