



## 1・2年生～食育！

6月17日(木)、6月24日(木)の両日、小学校の栄養教諭の方に来ていただき、食の大切さについて学びました。

2年生には…

食べることは生きることにつながり、ととてもとっても大切なこと。身体にはもちろん、心の成長にも食は欠かせません。

ところで、生徒のみなさんは家で料理をしますか。食べるだけでなく作ることで、より食事に感謝の気持ちが生まれ、より「おいしい」と感じることができるのではないのでしょうか。全然作らない人は、まずは簡単なものから。けっこう作る人は、どんどんレパートリーを増やしてくださいね。

【2年生の様子】



1年生には…

自分に合ったお弁当箱選びって大切なんですわ。

中学生に必要な弁当箱の大きさのめやすが、男子は870ml、女子は800mlって、みなさん知ってましたか(牛乳を毎日飲めばそれからマイナス140mlしてOKらしいです)。1年生のほとんどのみなさんが、お家の人にお弁当を作ってもらってとのこと。ぜひ「いつもありがとう」の気持ちを忘れないでください。

自分に合った弁当箱を選ぼう！

中学生(12～14歳)に必要な 弁当箱の大きさのめやす

男子	女子
870ml	800ml

\*運動量が多い人は、+100ml

## 【1年生の様子】



そして、昇降口には…



## 2年ぶりにプール再開！

2年ぶりに、保健体育科において、水泳の授業が行われます。その準備としてプール清掃を行っています。2年ぶりあって、プールの排水がうまくいかなかったり、プールサイドのホースが傷んでいたりと、少々アクシデントがございましたが、期末テスト終了後を目指して、汗を流しながら準備を進めています。もちろん、感染症対策を十分に行った上で、授業を進めていきます。

### ☆ 中体連三泗地区予選開催にあたってのお願い～再掲

#### ○ 応援及び観戦について

中体連三泗地区予選大会は生徒への感染防止を最優先とし、全競技、無観客で行います。三重県中学校総合体育大会も同様に全競技、無観客で行われます。

これらの対応は、生徒への感染防止を最優先した対応となりますので、何とぞ、ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

☆☆☆ 来週の期末テスト、最後まであきらめず、精一杯自分の力を出し切ろう！ ☆☆☆

