

ためしまる

久留米市田主丸町田主丸 65-1 TEL 72-3191
久留米市立田主丸中学校長通信 校訓『忍耐』



未来を切り拓く「人間力」を身につけた生徒 「時・場・礼」の育成

絵：風の丘美術館 大野勝彦先生

★田っ中の新しい生徒会を託す生徒会役員★

前回号で執行部のメンバーを紹介しました。今回は、専門委員長が選出されましたので、紹介します。1年間、よろしくお願いします。(五十音順)

委員会名	生徒名	
学習・図書委員長	中島 菜那	日高 碩士
生活委員長	熊本 敬亮	小橋 光
給食委員長	小西 恋	立石 光輝
文化委員長	北川 実	田中 絢子
保体委員長	千々谷 優菜	野田 拓夢
美化委員長	田中 陽斗	日吉 愛子

★入賞者紹介★ おめでとうございます！

- 独立行政法人国立青少年教育振興機構主催第43回少年の主張全国大会
努力賞 山岡 由愛
- 令和3年度全国中学生人権作文コンテスト福岡県大会久留米協議会
久留米協議会賞 権藤 あずさ

★一、二年生の学級懇談会、三年生の三者面談 ありがとうございます★

お忙しい中、学級懇談会や三者面談でご来校いただきまして、ありがとうございます。

特に三年生は、お子様の進路について、出願書類の作成を学校として責任を持って作業させていただきましますので、ご家庭では健康面を第一に、不安な中の意志決定がくじけないように心のサポートもどうぞよろしくお願いします。

また、学校に対するご要望やご意見については、全職員でしっかり受け止め、今後の指導に活かしていきたいと考えておりますので、今後のご支援・ご協力を、重ねてお願いします。

★食育講演会★

11月11日(木)の午後、食育講演会を行いました。

今年は、久留米市の令和3年度食育啓発促進事業の指定を受け、いろいろな取り組みを行ってまいりました。(アンケートへのご協力、ありがとうございました)

講師は、中村学園大学の栄養科学部、特任教授である三成由美先生でした。60才という年齢を感じさせない、パワフルなお話ぶりでした。テーマは、「目指せ！身も心も田主丸美男美人 ～未来の私に向けて～」で、①バランスの良い食事をする、②環境に考慮した調理法(CO2排出量削減のための炊飯法やだしの取り方)、③自分に適正な1日のエネルギーを知る、④日本型薬膳とはという講演内容でした。



☆生徒の感想より☆

- ・今日は、食の課題がよくわかりました。いま私たちが食べている食品の6割が輸入品

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

だったり、食塩が多かったりと聞いてびっくりしました。田主丸町は、自然豊かで水もきれいでとてもいい環境なのに、こんな課題を知ることができました。私は、果物や野菜が苦手です。でも、今日の話聞いて頑張って食べてみようと思います。(1年女子)

・私は、塩分を取りすぎていたので、これからは薬味(ねぎ)などを多く入れていきたいなと思いました。また、最近コンビニのご飯を食べる機会が増えたので、和食の五味・五色・五感・五法や一汁三菜を心がけていきたいです。また、地産地消をすることで、輸送をしなくてもいいし、その土地でおいしくて新鮮な野菜を食べられるので、久留米っていいところだなと思いました。もう一つは、生活リズムが整っておらず、起床が遅いので健康的な食習慣を形成して頑張りたいと思います。(1年女子)

・この恵まれた環境(自然豊か)の中でも、食生活にいろんな課題があることに改めて気づかされました。また、いろいろな改善していくべき点についても知ることができました。「食塩を減らす」「野菜を食べ食物繊維を摂る」「カキの葉っぱからビタミンCがたくさん摂れる」などたくさん知ることができました。特に気をつけようと思ったことは、5つの色の野菜を食べることです。今も野菜は食べていますが、偏りがあります。きちんと確かめて食べていきたいです。(1年男子)

・福岡県の中・高生は、「食塩や脂質の摂りすぎ」「カルシウムの不足」などの問題があることを知りました。中学校になって、コンビニご飯が多くなりました。顔にニキビがたくさんできることがとても多かったです。先生の話で、食塩を取りすぎないこと。そのために、うす味に慣れること。また、毎日みそ汁を食べ、必ず一日2回ご飯を食べてたくさん食物繊維を取ること。これから、これらのことを意識して生活したいです。(1年女子)

・私は、改めて自然に恵まれた田主丸町で、おいしい野菜や果物が食べられるありがたさを知ることができました。私は好き嫌いがあり、給食でも減らして食べています。これからは、嫌いな食べ物にも少しずつ挑戦して克服したいと思いました。ハーモニカも大変お上手でした。(2年男子)

・私は、先生のお話を聞いて、CO2排出量削減のための炊飯方法や出汁の取り方などを、試してみたいと思いました。また、日本型薬膳をしっかり守って未来に日本の食文化を届けて、身も心も美人になりたいです。(2年女子)

・僕は、外国での日本のPR動画には、1番初めに久留米市が出てきていることを聞いて、びっくりしました。久留米市は、住みやすいし、おいしいものもたくさんあるので、良いところだとは思っていたけれど、世界でもこんなに有名だとは知りませんでした。久留米市の食べ物はおいしいだけでなく、栄養もたくさんあることを初めて知りました。僕が特に興味を抱いたのは、カキの葉っぱのことです。これまでは、食べ物の中で1番ビタミンCを多く含んでいるのは、レモンだと思っていました。カキの葉を10秒熱湯であたためるとビタミンCの量がレモンの比ではないと聞いて、びっくりしました。僕もそういう知識をたくさん身につけて、簡単に多くの栄養をとっていききたいです。(3年男子)

・たくさんを知ることができたのに、あっという間に時間が過ぎていった講演会になりました。自分は、一時期“カキのお茶”を飲んでいました。今日、こんなに体にいいものなのかと知りました。また、69歳という年齢を聞いて、先生の“若さ”にびっくりでした。ここで質問です。先生のように食事を大切にしていけば、自分も先生のようにいつまでも若さを保っていけるのでしょうか？(3年女子)

★田主丸中学校 統合50周年★

いつもよりも少しだけ長い冬休みに入ります。本日、記念のクリアファイルを配布します。また、学校の玄関付近に、記念樹を植えています。ご近所の卒業生の皆様にも、お報せください。田主丸総合支所やコミセンに、若干にも配布しています。三学期の始業式は、1月11日(火)です。

