



柳学中 Times 2nd

6月は食育月間

「こしょく」を考える

6月は食育月間です。少し前から、「こしょく」が問題視されるようになりました。どこが問題なのでしょう・・・



「孤食」… 家族と一緒に暮らしているにもかかわらず、一人で食事をする事です。食事は、コミュニケーションの観点からも重要ですが、一人なので「つまらない」「寂しい」といった気持ちを抱えることもあり、疲れやすくなったりイライラしたりすることが多いとされています。

「個食」… 家族や友人と一緒に食事をしているが、各々違うものを食べていることです。食べているものが違うので、感想を言い合ったり作った人の苦労を気遣ったりする心が育ちにくい可能性があります。

「子食」… 子どもだけで食事することを指す言葉です。偏食になりやすいほか、親子の絆を深めにくいとも言われています。

「粉食」… パンや麺類など、小麦粉からつくられたものばかり食べることを指す言葉です。柔らかい食べ物が多いため、かまずに飲み込む癖がついたり食べ過ぎたりする可能性があります。

「小食」… ダイエットのために必要以上に食事量を制限することを指す言葉です。小食の子どもは身体が丈夫になりやすく、無気力になる傾向があるとされています。

「濃食」… 濃い味付けの食べ物ばかり食べることを指す言葉です。素材が持っている味や香りを感じることができないため、味覚が育ちにくい可能性があります。

「固食」… 同じものばかり食べることを指す言葉です。栄養バランスが偏るのはもちろん、わがままで自己中心的な性格になる傾向があるとされています。

「食」がもたらす影響が大きいことは、皆さんご存じのとおりです。だからこそ「食育」が大切であり、この月間が設定されています。毎日一緒に食べることは難しいかもしれませんが、お子さんが一人きりで食事をしない状況を少しでも多くつくる必要があります。家族の団らんが、何よりもおいしいスパイスです。なお、学校での給食は、現在も全員前を向いて食事しています。3年間もその状況が続いたので生徒はそれが当たり前と感じている可能性もあります。ただ感染状況を見極め、中体連が終わったあとは、感染対策に気をつけながら対面で給食を摂る予定です。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



全校応援練習 1 回目



5月24日（水）、第1回目の全校応援練習が行われました。応援団員は総勢18人。それを指揮する応援団長は白井悠人君（3年）、副団長は鈴木詩乃さん（3年）、岩佐陽愛さん（3年）です。応援団の皆さんは、これまで昼休みに何度も練習を行ってきました。他の人は自由にしている中ですから、本当に頭が下がります。さらに、話を聞くと白井団長は、自宅でも練習をしていたとのこと…。その成果もあり、立派にこの日の練習を指揮することができました。白井団長、そして応援団の皆さんに改めて拍手を送りましょう。

まだ1回目の練習なので『声の大きさなどもう少し』という反省もありましたが、全員が一生懸命取り組みました。6/5（月）に行われる壮行会が楽しみです。

全会津中体連総合大会組み合わせ 決まる

中体連総合大会の組み合わせが決まりました。期日と場所は以下のとおりです。詳しくは各部からの案内でご確認ください。なお、全会津中学校体育連盟のHPでも確認できます。

皆様、応援のほどよろしくお願いたします。

【男子バレーボール部】 6/13, 14 若松三中体育館

【女子バレーボール部】 6/8 河東総合体育館

6/13 河東総合体育館又は下郷町大川ふるさと公園コミュニティーセンター（6/8結果による）

【ソフトテニス部】 6/8, 13, 14 会津総合運動公園テニスコート

【バドミントン部】 6/8, 13, 14 猪苗代町総合体育館（カメリーナ）