

動く

御幸中学校
2年学年だより
令和2年9月17日(木)
第19号

〇命を大切にするために一人ひとりができること・・・

9月9日(水)の総合の時間に、命の大切さについて考えました。私たちの命はかけがえのないものであるということを再確認する、良い機会になったのではないのでしょうか。家族や友達を大切にすることを大切にしていきたいですね(^ ^)

10代はすごく沢山の悩みを持つ時期だからこそ、この「命を大切にするために一人ひとりができること」の話を聞くことができて良かったと思います。そして、私の周りにはどんなことでも話せる友達やお母さん、先生がいてすごく幸せな環境なんだと改めて実感しました。

これからも悩みは尽きないと思うし、新しい悩みも出てくると思います。そんな時は信頼できる友達や、周りの大人を頼ろうと思いました。

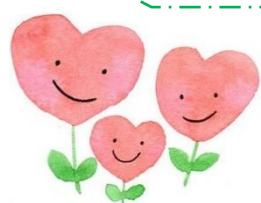
2A F・A

命を大切にするために一人ひとりができることは「励ます」です。理由は、自分が落ち込んでいるときに、友達に励ましてもらったとき次頑張ろうと思ったからです。落ち込んでいる人に励ますと、自分のように癒されて元気になるんじゃないかなと思います。

2B N・H

私は、生きるために右手を切断した子といじめられていた子のお話を聞いて、人の気持ちは伝染していくんだなと感じました。今みたいな、生きたいという感情もそうだし、負の感情などもそうだと思います。だからこそ明るい気持ちを持ってこれからも生きて、明るさを人へとうつしていきたいなと思いました。

2B M・M



私は石田さんが年賀状で書いた、『腕がなくても頑張って生きるよ。たった1つの命だから。』という言葉に胸が熱くなりました。いじめられていた女の子の自殺がその一言で思いとどまれたのはすごかったです。もし友達が「SOS」を出していたら必ず助けてあげたいと思いました。自分がもし疲れたら、石田さんのことを考えて、前を向けるようになりたいです。

2A O・R

【お知らせ】10/2(金)は写生会です

給食がありませんので、お手数ですがお弁当をお願いします。



◆◆給食から成長期の食事を考えよう◆◆

9月15日(水)5,6限目に、栄養士の南先生より食育のお話をいただきました。成長期の時期にたくさんの栄養を取り入れておかないと、普段の生活はもちろんのこと、将来の自分の体にも悪影響がでてきてしまいます。今は体をつくる時期です。給食をたくさん食べて、元気に学校生活を送りましょう！

私は自分で栄養、Caは足りていると思っていたけど、「Ca自己チェック表」をしてみると、全然足りていませんでした。もっと野菜を食べたり、給食をしっかり食べようと思いました。給食の方たちは、給食の栄養バランスをちゃんと考えてくれているから、しっかり残さずできるだけがんばって食べようと思いました。Caが足りなくなると、将来20歳をすぎると骨が弱くなる聞いたので、これからはずっとたくさん栄養をとろうと思いました！中学生は1日に必要なCaの量は、牛乳4本分と聞き驚きました。私は牛乳が苦手なので、乳製品の料理をたくさん食べようと思いました。

2B T・R



骨・Ca検定では、小松菜・納豆・牛乳の中で、同じ重さで比べてCa量が1番多いのは、小松菜ということをはじめで知ったので、牛乳だと思っていた私にとって意外なことでした。

また、Ca自己チェック表では、目標が女子は20点だったのにもかかわらず、14点という低い点数を取ってしまったので、日々の食生活を見直していきたいと思いました。あと少して新人戦があるので、それに向けて運動もがんばるし、食にも気をつけていきたいです。

2B H・Y

成長期の今の自分に合った食事について知ることができてよかったです。自己チェックをして全然Caをとってないと分かったのもっとCaをとらなきゃなと思いました。食事のエネルギーにも偏りがある気がしたので、これからはできるだけ規則正しい食事を心がけたいです。筋肉もつけたいのでトレーニング前後の食事にも気を配ってほしいなと思いました。

2B H・M

Caをそこまで気にして生活してこなかったけど、結構とっていることに気づいた。日頃から小魚がテーブルの上に置いてある生活なのでこれからも続けたいなと思った。

納豆はめちゃくちゃうまい!!!

2A H・I



今日の授業を聞いてとてもためになったことがあります。それは運動前には炭水化物をとってから運動することがよいということです。僕は今まで運動の前にはなにも食べずに運動していたのでとてもためになりました。そして運動の後には肉や魚などのタンパク質をよく食べるといいと言われてとてもためになりました。

僕は今の成長期で身長をととても伸ばしたいです。そのためにこれからは食生活も意識して生活を送っていきたいです。

2A Y・R

