

「私たちの健康は私たちの手で」

「食育」は、健康で豊かな生活の基本である「食を営む力」を育み、健やかな心とからだを保ちます。

生活リズムの基本は、三度の食事で作られます。いっぱい遊んで、空腹での食事は、何よりのごちそうです。（空腹だと嫌いな食べ物もすんなり食べられるかも）

まずは、毎日家族そろって必ず朝ごはんを食べましょう。「一日のスタートは朝食から」はじまります。小・中学校において、毎日朝食を食べている子どもは学力調査の平均正答率が高い傾向にあり、体力・運動能力・運動習慣等調査においても体力合計点が高い傾向にあります。



食改さん定例会の様子

★簡単にできる朝食のメニュー
ちりめんじゃこと青じそごはん
〔分量 2人分〕
熱いごはん・・・300g (2膳分)
ちりめんじゃこ・・・20g
青じそ・・・4枚
バター・・・8g
しょうゆ・・・大さじ1
白ごま・・・小さじ1/2

〔作り方〕

- 問① ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りしておく。青じそはせん切りにする。
② ボールにごはんを入れ①と調味料を加え混ぜる。



保健センター
62・5110

メニューのカロリー

エネルギー	309Kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	4.8g
炭水化物	57.0g
カルシウム	50.0mg

つとむ
田高スポーツフェスティバル

★公開文化祭『松径祭』終了!!

7月18日、19日に行われた三年に一度の公開文化祭「松径祭」が無事終了しました。保護者を含め、多くの町民の方にご来場いただきありがとうございます。また、18日の仮装行列には、1時間程度出発時間が遅れたにもかかわらず、雨の中多くの方にお待ちいただき誠にありがとうございました。感動的なフィナーレを迎え、学校が一体となることができました。田村高校生の違った一面をご覧いただけたことと思います。生徒会長と実行委員長の言葉を掲載します。

◎ 生徒会長 松本翔吾

こんにちは、田村高校生徒会長の松本翔吾です。7月18日・19日に行われた本校の公開文化祭「松径祭」に多くの皆様にご来場いただき、すばらしい文化祭になりました事を、心から御礼申し上げます。

私たち自身、これほど多くの皆様にご来場いただけたとは思ってもいませんでしたので、とても感謝している次第です。

さて、この松径祭を通して、普段の学校生活では経験出来ない事を経験し、また一歩大人へ成長する事が出来ました。これも、今回の文化祭に協力していただいたすべての方々のおかげです。本当にありがとうございました。

これからも田村高校生一同、何事にも一生懸命に頑張っていきたいと思っておりますので、ご声援のほどよろしくお願ひします。

結びにもう一度、数々のご協力本当にありがとうございました。

オープニングの様子



素晴らしい出来の入門門

◎ 松径祭実行委員長 齊藤聡

あの松径祭が終わって、田村高校生一同、心から楽しめた文化祭にできたと思えました。目を閉じると田高生の笑顔が目の裏いっぱい溢れてきます。三年生は進学や就職に向けて切り替えていかないといけないのですが、良い文化祭すぎて、うまく切り替えることができました。(笑)

こんなに良い文化祭にすることができたのも、来てくださった皆さんやいろいろな面で支えてくださった三春町民の皆さんのおかげだと思います!

今後いろいろなとお力をお借りするかもしれませんが、そのときは皆さんの明るい笑顔で支えていただければ光栄です。

最後になりますが、松径祭に関わっていただいた皆さん、本当に有難うございました!