

こんにちは！食推です。

周防大島町食生活改善推進協議会 会長 中元みどり

毎日3食、食べていますか？  
子どもの心と身体の健康と発育のためには、1日3回、きちんと食えることが大切です。  
11月17日、明新小学校5年生へ米を使った食育を行いました。

はじめに「食育の5つの力」についてお話ししました。また、

「朝食をしっかりと食べると勉強も運動もがんばれるんだよ！」と、朝食は一日のスタートであり、その日の活力になることや食育することの大切さを伝えました。



▲料理を作る児童たちの様子

お話の後は料理へ。豚肉と小松菜のまぜごはんや五平餅など、うす味でおいしい献立を作り、児童たちが一生懸命取り組みだ力作がお弁当箱に詰められました。

### 食育の5つの力

#### (1) 食べ物の味がわかる力

たくさんの食べ物を食べて、かたち、におい、さわった感じ、歯ごたえ、音など五感でおいしさを感じよう！

#### (2) 食べ物の命を感じる力

食べ物は自然が育てた「命」。食べ物に感謝しよう！

#### (3) 食べ物をえらぶ力

食材を知り、主食、主菜副菜のバランスも考えよう！

#### (4) 料理ができる力

自分で食べるものを自分で作ってみよう！

#### (5) 元気なからだができる力

早寝・早起き、運動もしっかりして、食べすぎや欠食虫歯に気を付けよう！

## 中高一貫教育だより④

### 中高連携による 相談活動

9月と10月に、連携中学校の3年生を対象とした高校の教員による進路相談を、周防大島中学校と大島中学校でそれぞれ実施しました。

面談を受けた生徒たちからは、「進学先を2〜3校悩

んでいるが、何を決め手に判断すればよいか」「スポーツをする人を助ける仕事があったらいいか」「定期考査や校則は中学校とどう違うのか」「推薦入試で必ず聞かれることは何か」などの質問がありました。

中学校卒業後の進路や高校生活についての疑問を高校の教員に尋ねること、進路意識の一層の向上につながったのではないかと思います。

また、同時期に連携中学校出身者を対象とした、出身中学校教員によるカウン

セリングを行いました。これは5月に続き今年度2回目となります。

このような進路相談や生活相談を通じて、中学生と高校生の双方が充実した学校生活を送れるように支援しています。

### 「届けよう、服のチカラ」プロジェクト 進捗状況

本校は平成26年9月からユネスコ・スクールに認証されています。その活動の一環として、世界の難民問題に対して自分達ができる国際貢献活動を目的に、「届けよう、服のチカラ」プロジェクトに7年前から取り組んでいます。

今年度は6月にユニクロの方に来ていただき、プロジェクトの趣旨などについての講義も受けました。

こちらの「中高一貫だより」でも地域の皆さまへご

■問い合わせ 周防大島高校  
☎0820(77)1048



ユニクロによる講義の様子

協力をお願いしていただきましたが、多くの方々のご協力のおかげで、本年度も多くの服が集まりました。皆さまからお寄せいただいた服とまごころは、ユニクロと国連の機関を通じて世界の難民の子ども達に届けさせていただきます。ご協力、ありがとうございました。