



西陵中学校

「自立自尊」～自他を互いに尊び、自分たちで自分たちの生活をよくしていく力を育てる～

3つの力を身に付けた生徒を目指して

＜確かな学力＞

「聴く力・話す力・書く力を鍛える」「基礎的・基本的な学力の定着を図る」ことに重点を置きながら、学力向上を目指しています。意見交流や学び合いの場を積極的に取り入れたり、家庭学習との連携を図ったりし、日々の取組の中で、生徒が力を伸ばせるようにしています。



＜かかわりあう力＞

一人一役の組織を生かし、自分の役割を果たす中で、仲間同士の関わりが深まっていくようにしています。また、ボランティア活動に積極的に参加することで、地域の方との交流も深めています。幅広い人々との触れ合いを通し、社会性がより高まることを期待しています。



＜自己理解力＞

自分への理解をより深めることにより、自分をよりよく成長させていけるようにしています。そのために、生活や行事に対する願いづくり、日々の活動や行事の振り返り、一人一人の見届けや価値付けを大切にしています。体育祭などの行事や日々の生活の中で、生徒たちも仲間と協力しながら一生懸命自分を高めようとしています。



給食センター掲示板

給食センター(☎546195)

毎日慌ただしい「朝」ですが、どんな朝ごはんを食べていますか？ また、どんな朝食を食べると充実した一日にできるのでしょうか？

今年6月、小学生に実施した「食生活アンケート」では、『朝ごはんは何を食べましたか？』の質問に対して、32%が「主食のみ」と答え、「主食+副菜+汁物」の22%を大きく上回っていました。(図1)

また、朝ごはんの内容と集中力について比べてみたところ、「主食+副菜+汁物」の充実した内容の子の方が「授業中はよく集中できる」との答えが多かったのに対し、「授業に集中できない」と答えた子は主食のみの子が多いという結果が出ました。(図2)

慌ただしい毎朝ですが、朝食の内容により、子どもたちの集中力も変わってくることを考えれば、朝食内容も工夫したいものですね。



図1 朝食の内容 (小学校)

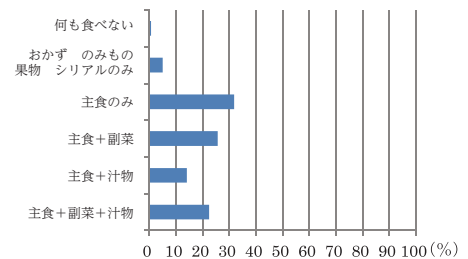
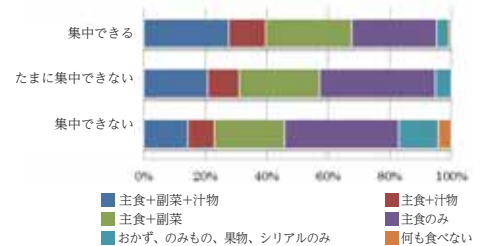


図2 朝ごはんの充実と集中力の関係



朝食

まず、しっかり頭を動かすエネルギー、主食を食べることが大切です。しかし、主食を上手にエネルギーにするためには、ビタミンやアミノ酸などの栄養素も必要になります。また、午前中いっぱい、エネルギーを長持ちさせるためには、野菜も一緒にとることが大切です。主食におかずをプラスして頭がしっかり働く朝ごはんにしましょう！