

# 学び舎通信

町内小中学校の情報を毎月お届けします

6月号



大中

## 自転車のヘルメット着用

今年より「自分の身を守る」ために自転車通学者にヘルメット着用を義務づけました。大きな事故に巻き込まれないように、また事故を起こさないように交通安全を心がけて自転車の利用をさせたいと考えています。「自転車に乗るときはヘルメット着用」それが当たり前できるように習慣化させ、安全に心がけるようにさせたいと考えています。



金中

## 『粒々辛苦』～無我夢中で走ってます～

5月12日、慈愛表彰委員会の皆様のご尽力により、本校の卒業生で現在はホクレン陸上競技部で活躍されている鈴木澄子さんの講演会が開催されました。金中時代は吹奏楽部、白女高陸上部で競歩に出会い、東北福祉大時代に日本代表に。大先輩の「本気になる」「一つをがんばれる人は何でもできる」などの熱いメッセージは、生徒たちに自分の生きかたを見つめさせる機会となりました。



大小

## できるようになったよ

1年生が、入学当初に給食の準備をしてくれたボランティアさんたちに感謝の会を開きました。会では、自分たちで給食を準備し、それを一緒に食べてもらったり、教科書の音読の様子を見てもらったりしました。

1年生が、入学してからできるようになったことを一生懸命伝える姿に、ボランティアさんからは、たくさんのお褒めの言葉をいただきました。



南小

## 立ち止まり、目を見て笑顔であいさつ！

児童会総会で、今年度の児童会のめあてが「立ち止まり、目を見て笑顔であいさつする子ども」に決まりました。取り組みの一つとして、毎週運営委員会児童を中心に「あいさつ運動」を校門前で実施しています。地域のかたから「あいさつがいいですね」と褒められることがありますが、それに満足せず、今年はより一層あいさつの質を高めていこうと思っています。



金小

## 交通安全教室

4月28日、金ヶ瀬駐在所長さんと交通指導隊の皆さんを講師に招いて交通安全教室を行いました。

1・2年生は安全な歩きかた。3年生以上には正しい自転車の乗りかたを指導していただき、学校近くの道路で実施訓練をして「左右確認」の大切さを学びました。楽しい学校生活には安全・安心が第一ですね。

## 本格的に活動開始

新年度となってひと月が過ぎました。児童・生徒たちは、それぞれ新しい環境で学校内や社会のルールを学んでいるところです。



栄養士さんの

## すこやかコラム

「おいしく減塩生活始めませんか」

「塩」は人間の体には不可欠ですが、しかし、皆さんご存知のとおり、「塩」の取りすぎは高血圧を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞の原因にもなるなど命にかかわる病気を引き起こす可能性があります。

塩を減らすことは、高血圧や生活習慣病予防の重要なポイントになります。塩をちよっと節約Ecoする生活を始めてみませんか。

- ① 適塩生活のポイント  
① 酸味や香りを効かせる  
酢、レモンなどによる酸味や、ネギやしよすが、みょうがなどの薬味を使うと塩味を節約してもおいしく食べられます。
- ② だしを使つてうまみを活かそう

※塩Eco(ee)とは、宮城県が推進している減塩活動で、塩の節約を意味します

麦茶ポットなどに水とだしとなる素材を入れて、冷蔵庫に入れれば準備OK！作り置きしておくとう便利です。粉末だしと違った風味を味わってみてください。

- ③ かける前に食べてみる  
食べる前に調味料をかけていませんか？すでに味がついていたなら、それは塩の無駄遣い！
- ④ しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」  
直接かけずに、別の皿にとって「つけだれ」で食べましょう。
- ⑤ ラーメンやうどんなどのスープはできるだけ残す
- ⑥ 見えない塩分にご注意  
パン類や麺類、かまぼこやソーセージなどの魚肉加工食品、漬物やスナック菓子には見えない「食品に含ま

塩分量の計算方法  
(食品の栄養成分表示から)

栄養成分表示(100g 当たり)
エネルギー〇〇 kcal
脂質〇〇 g
炭水化物〇〇 g
ナトリウム〇〇 mg

↓

食塩相当量(g)
=ナトリウム量(mg)
×2.54÷1000

減塩生活のポイントとは、無理なく、おいしく、簡単に続けることです。ぜひ、毎日の調理や食卓で薄味や適塩の味に少しずつ慣れていきましょう。

⑦ 栄養成分表示の活用  
見えない塩分については、食品の包装などに記載されている「栄養成分表示」を活用し、塩分量を知っておきましょう。

まれる塩分が入っています。加工品を使う時は調味料をEcoしましょう。



大槻 亮大くん



菅原 叶夢くん



島貫 悠月くん



佐久間 美羽ちゃん



澤野 詩葉ちゃん



澤野 琴葉ちゃん



我妻 奏佑くん



海子 勇くん



佐山 悠くん



藤野 結愛ちゃん



大石 奏人くん

やったね！



3歳6か月児健診  
(5/1)の結果より

虫歯ゼロ

## 教育委員会からの おしらせ

教育委員会とは  
教育委員会は、「地方教育行政の組織及び運営に関する法律」により、「教育、学術及び文化に関する事務を担当する合議制の独立した執行機関」として設置されています。5人の委員は町長が議会の同意を得て任命し、任期は4年で再任も認められています。委員のうちから選挙で選ばれる委員長は、教育委員会の会議を主宰し、教育委員会を代表します。また、委員長に事故あるときにその職務を行う委員長職務代行者が指定されています。

そして、教育委員会の権限に属するすべての事務をつかさどる教育長が任命されています。

### 教育委員職名・氏名

- 委員長 舟山幸枝
- 委員長職務代行者 一益森広志
- 委員 丹羽宣博
- 委員 吉田いつみ
- 教育長 齋一志

### 教育総務課

(☎53-2742)