

# 学び舎通信

町内小中学校の情報を  
毎月お届けします



## えずこホール イベント案内

えずこミュージック♪  
アカデミーコンサート24th



ギター、弦楽、男声合唱、ゴスペル、吹奏楽の5つの音楽団体によるコンサート！2020年ベストヒットメドレーやジブリメドレーなど、バラエティー豊かなプログラムをお届けします。

11/28 [日] TICKET 全席自由  
13:30開演 大ホール 500円 未就学児 無料

パプロ・シーグレル  
ジャズ・タンゴ・アンサンブル  
スペシャルゲスト 熊谷和徳



ピアノ五重奏団最後のピアニストパプロ・シーグレルと国内トップ奏者たちが、世界的タップダンサー熊谷和徳と夢の競演を果たす！えずこだけの極上のステージ。

12/2 [木] TICKET 全席指定  
19:00開演 大ホール U-24 2,000円

買來千香子出演  
「にんげん日記」11/12 [木]  
チケット好評発売中!! 19:00開演



えずこひろば  
～親子で楽しむ遊びの場所～

11/24 [水] 10:00～12:00  
参加：無料  
会場：ホワイエ  
(出入り自由/申し込みの必要はありません。)

すべてのイベントで、コロナ感染予防対策を実施しております。

えずこホール  
TEL 0224-52-3004  
〒989-1267 柴田郡大河原町字小島1-1  
URL: http://www.ezuko.com/  
info@ezuko.com

今年度の「おおがわら算数チャレンジ大会」は台風8号接近のため、当初の予定を変更し、会場を各小学校として8月23日に開催しました。大河原小学校では、5年生と6年生の中から参加を希望した8チーム24名が出場しました。この大会では、学校で学んできた算数の知識や計算等の技能を活用し、いろいろな問題を個人で解いたり、3人チームで協力して取り組んだりしていきます。



今年度の「おおがわら算数チャレンジ大会」は台風8号接近のため、当初の予定を変更し、会場を各小学校として8月23日に開催しました。大河原小学校では、5年生と6年生の中から参加を希望した8チーム24名が出場しました。この大会では、学校で学んできた算数の知識や計算等の技能を活用し、いろいろな問題を個人で解いたり、3人チームで協力して取り組んだりしていきます。



### おおがわら算数チャレンジ

大河原小学校

### 暗唱大好き

朗読朝会

金ヶ瀬小学校

## すこやかコラム 11月はみやぎ食育推進月間です

宮城県では県民一人ひとりが主体的に実践する食育の取組を推進するため、毎年11月をみやぎ食育推進月間としています。大河原町では第2期食育推進計画を掲げ、町の現状と課題を踏まえ食育活動を展開しています。

### 大河原町民は野菜が足りていません！

昨年度行ったアンケート調査\*では、「野菜を多く使った料理を3皿以上食べる人の割合」が、小中学生保護者では31%と平成27年度の調査より8.3%増加しましたが、一般成人\*\*では23.6%と前回調査より、19.8%も減少しています。野菜を多く使った料理の摂取状況は「1～2皿」と回答した人が全体で70%近くを占めています。目標値である5皿以上（1日350g以上）食べている人は、3.7%という状況であり野菜の摂取量不足が食生活面での課題となっています。

\*第2期大河原町食育推進計画における中間評価  
\*\*40歳以上の胃がん検診受診者

### 野菜は1日350g！ 野菜のおかずひと皿（約70g）増やそう！

家庭で毎日のメニューに野菜をプラスするよう献立を工夫するだけでなく、スーパー、コンビニの惣菜や外食でも野菜のおかずが入っているバランスの良いメニューを選ぶなど少しの心がけで野菜をプラスできます。

野菜に多く含まれるカリウムは、余分な塩分を体外に排泄するのを助け、高血圧の予防にも役立つほか、豊富なビタミンは体の免疫力も助けます。また、食物繊維は、便通を促すだけでなく、血糖値の上昇を緩やかにするなど生活習慣病の予防にも役立ちます。野菜の1日の目標量は350gですが、まずは「野菜のおかずをひと皿増やす」ことを心がけ、毎日の食事に健康プラス！してみませんか。

### 野菜1皿分（約70g）の目安

なす1本 玉ねぎ1/3個 トマト1/2個 キャベツ2枚 大根2～3cm



## やったね！ 虫歯ゼロ

3歳6か月児健診  
(10/7)の結果より



佐藤 楓太さん



伊藤 すずさん



目黒 吉登さん



加藤 小温さん



佐藤 遙乃さん



長谷 菖さん



半沢 桜伶さん



森岡 大貴さん



小坂 穂風さん



吉田 伍希さん



小熊 ひかりさん



小野寺 寿穂さん



渡邊 嘉大さん



小向 美穂さん



平沢 勝汰さん



高橋 果鈴さん



山田 琳太郎さん



佐藤 朱莉さん



金森 夕梅さん