

えずこホール イベント案内
遊んで学べるおまつりイベント

あそびの天才〜2023
あそびの天才〜2023

おもちゃとポイントの交換プログラム「かえっこパザール」開催！さらに消防署のはしご車やパトカー、楽器や照明音響体験など遊んで学べるコーナーがもりだくさんのおまつりです。
(入場無料)

日時: 9月24日(日)
13:00~16:30
会場: えずこホール
はねっこアリーナ
対象: どなたでも大歓迎

住民が作りあげる心動かす演劇
**えずこシアター
メンバー大募集**

住民劇団「えずこシアター」の舞台を一緒につくる仲間を募集します。経験不問、中学生以上ならどなたでも参加できます。
*練習場所: 主に平土間ホール
*練習日: 不定期(月3~4回)
(公演前に集中稽古あり)
*年会費: 2万円(高校生1万円)

えずっこひろば
~親子で楽しむ遊びの場所~

9/15 [金]
10:00~12:00
会場: ホワイエ 参加: 無料
(出入り自由/申し込みの必要はありません。)

感染症対策推奨
指先消毒 館内マスク 換気対策

えずこホール
仙南芸術文化センター
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

走れ南小!
大河原南小学校では、毎日の業間休みの時間に全校マラソン「走れ南小！」に取り組んでいます。2時間目の授業が終わると、子供たちは広い校庭に出て、音楽が鳴っている間、1周約700mのマラソンコースを走ります。目標は、1日2周です。これを毎日積み重ねると6年間でかなり長い距離を走るようになります。目指すは「姫路城」までの1000kmです。夏休み前の時点で、最も走っている児童は、「大阪」までの距離に相当する900kmに到達しています。途中途中にチェックポイントがあり、通過賞がもらえることも、子供たちにとって大きな励みとなっているようです。

コロナ禍により、子供たちの体力・運動能力の低下が心配されていますが、大河原南小学校では「走れ



南小！」の成果もあり、みんな元一杯に運動に取り組んでいます。「走れ南小！」は大河原南小学校の素晴らしい伝統の一つとして、これからも大切にやり組んでいきたいと考えています。

大河原南小学校

協力して学び合うということ
〜英語でやり取りする活動を通して〜

3年生英語の授業の様子を紹介します。今回の授業は、「自分の経歴について自己PRしよう」という題材でした。自分の好きなことや取り組んできたことについてたずね合う活動です。作成したメモを基に、既習の表現を用いながらペアで会話をします。

始めは上手く会話が続かないペアが多く、英語で会話を続ける難しさを感じている様子でした。しかし、ペアを替えて会話を繰り返すうちに、自分が知っている表現を使って会話を続けられるペアが増えていきます。相手が分かりやすいように繰り返したり、言い換えたり、相手の言ったことに対してリアクションしたりすることが自然にできるようになるからです。相手のことを考えて



協力し合うことが、自分の学びだけでなく、ペアでの学びにつながっていきます。これからも、協力して学び合う気持ちを大切にしていきたいと思えます。

大河原中学校

すこやかコラム

果物は1日200gを目安に〜果物の食べ過ぎに注意!〜

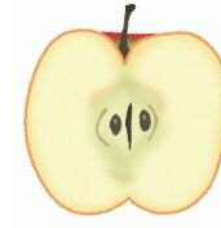
果物にはビタミン、食物繊維、カリウムなど体の調子を整える大切な栄養が含まれていますが、糖質も多く含まれます。食べ過ぎるとカロリーオーバーになるので、量や食べ方に注意が必要な食べ物でもあります。

果物の1日目安量は200gとされています。

果物200gの目安



みかん 2個



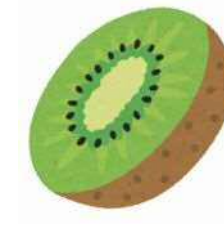
りんご 中1/2個



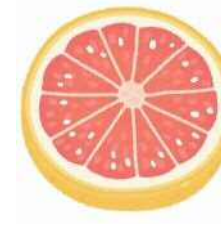
バナナ 1本



もも 大1個



キウイフルーツ 大1個



グレープフルーツ 1/2個



いちご 10~15個



柿 1個

●ポイント

明るい時間帯に食べましょう。夕方以降の摂取は、血糖値が上昇したままになり、中性脂肪に変わりやすくなります(肥満・糖尿病になりやすい)。朝昼のデザートとして食べるのがおすすめです。

●注意

・干した果物や缶詰はお菓子類と考えましょう。干したことにより水分が抜けて糖度が増えているので、糖質量が増えています。

・ジュースやスムージーの液体は吸収速度が早くなるため、血糖値が急上昇して糖尿病を招く原因になります。果物は生の果物を切って、噛んで食べるのがおすすめです。

