



学校だより

第58回大峰祭に向けて

坂城中学校生徒会長 吉田萌玲



坂城中学校は、生徒それぞれが「個性」を宿していると思っています。そのため、今年度の大峰祭テーマは、広大な宇宙の中で存在感を放つ「一等星」のように、一人ひとりが個性を強く輝かせてほしいという願いと、仲間の頑張っていることを認め合いながら高め合うことで坂中を照らして欲しいという願いを込めた「一等星」にしました。

大峰祭は、個性を輝かせられる瞬間がたくさんあります。今回の大峰祭では、クラス対抗でアクティビティを行う Sakalynpic クラス部門や、今年から始まったアメリカへの海外研修の報告会などが新しくあります。その他にも、学習発表や体育祭、音楽祭、前年度同様ステージ発表など、輝きが見られる瞬間が盛りだくさんです。私達生徒会役員は、特にステージ発表と Sakalynpic クラス部門で、普段の学校生活ではあまり見ることのできない仲間の得意なことを発見できる場を設けたいと思い、生徒同士でいろいろなアイデアを出し合いながら計画してきました。これらの活動を通して、坂中生が仲間の輝きを互いに認め合い、高め合うことができれば、坂中は更に向こうへ成長できると思います。

信州ACEプロジェクト

信州ACEプロジェクトは、長野県の健康づくり県民運動の名称です。生活習慣病の予防に効果的な Action、Check、Eat の頭文字をとり、世界で一番の健康長寿を目指す想いが込められています。

Action



身体を動かす！

Check



健診を受ける

Eat



おいしく
健康に食べる



食育だより

食育・学校給食センター
082-25559



県民の約9割が食塩をとりすぎています

平均的な1日あたりの食塩摂取量（20歳以上）は、男性 11.5 グラム、女性 9.6 グラムです。生活習慣病予防のためには、男性 7.5 グラム、女性 6.5 グラムに抑えることが目標です。

減塩すると、こんないいことが！

高血圧予防になる

高血圧の最大の原因は食塩の取り過ぎです。健康を意識して減塩に取り組むことが大切です。



生活習慣病予防になる

食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が深く関係しています。日常生活での意識が健康につながります。

まずは、食品パッケージに記載されている栄養成分表示の食塩相当量をチェックしてみましょう。意外に多くの塩が含まれているかもしれません。