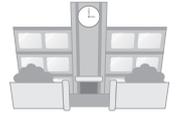




学校だより

坂城中学校 次期生徒会長
玉田柊しゅうさんのあいさつ



次期生徒会長になりました、玉田柊です。よろしくお願ひします。全校の皆さんに認められて、今この立場にいます。ありがとうございました。

教室訪問から立会演説会、そして選挙結果がでるまではとても短く感じ、選挙の結果、自分が生徒会長になったと知ったときにはうれしい反面、不安な気持ちもでてきました。しかし、3年の先輩方、多くのことで支えてくれたクラスの仲間、推薦責任者の石田君など多くの人から「おめでとう」や「がんばれ」など応援の言葉をたくさんいただいて、不安な気持ちも晴れて、今はこれからの生徒会活動へ向け、やる気が湧いています。皆さんの期待に応えるためにも、副会長と協力してまいります。

さて、坂城中学校のためにすべきことを考える際に参考にしたのが、今年度の滝沢会長をはじめとする先輩方の活躍です。今年度は、新型コロナウイルスにより、新しい形の活動を余儀なくされました。先輩方は手本とするモデルがない状態であっても、この1年をしっかりと乗り越えてこられました。例えば文化祭では、全校が集まったの準備の時間が満足にとれない中、工夫がたくさんあった楽しい文化祭を創り上げてくださいました。

そこで、来年度の生徒会で行ってきたいのは、「坂中ニユーススタイルプロジェクト」です。先輩方の臨機応変な活動をもとに、変容する生活様式を踏まえ、学校生活に新たなルールと活動を取り入れていきたいと考えています。校長先生は、「友愛」をもとにデジタルスクールをすすめていくとお話されています。先生方も学校のあり方を考え、変えてくださっています。生徒も自らの手で、新たな生徒会を築いていく努力が求められています。楽しみです。

1年間、坂城中学校のために、精一杯務めさせていただきます。よろしくお願ひします。



▲(右から) 酒井校長、会長の玉田柊さん、副会長の片桐旦登さん、戸谷菜夏さん

食育だより



食育・学校給食センター
082-22559

欠かさず食べよう！朝ごはん

■朝ごはん、毎日しっかり食べていますか？

令和元年度に実施した「児童生徒の食に関する実態調査(3年ごとに実施、長野県内の全小学5年生・小学生が対象)」によると、朝ごはんを「毎日食べる」小学生は90・3%、中学生は86・9%で前回調査からほぼ変わりませんでした。『食べない日がある』の項目は、小学生9・3%、中学生12・8%と微増傾向にあります。

■成長期には1日3回の食事が大切です

小中学生は、身長や体重などの身体の変化だけでなく、体内の免疫力や神経・感覚器なども大きく成長する一番大切な時期を過ごしています。成長するための栄養量を満たすためには、1日3回の食事が必要です。1度に食べる事ができる量には限りがあるので、朝食も大切な1回の食事です。休日にも、「早寝早起き朝ごはん」が大事です。

■朝ごはんには「みそ汁」がおすすめです

具くたくさんのおみそ汁は栄養がたっぷり入っています。1杯のおみそ汁でいろいろな食材を1度に摂ることができ、免疫力アップにも繋がります。みそ汁で心と体を温めて元気に1日スタートさせましょう。

- 牛乳・豆乳・卵を入れてタンパク質をプラス
- 季節の野菜やカットわかめなどをプラス
- 忙しい時はだし入りみそを使うと簡単に作れます

☆ 子育て支援センターだより ☆

— 子育て支援センター ☎ 82-2291 —

あけましておめでとうございます

丑



今年はどうなるのでしょうか。

子どもたちの笑顔や成長がとても楽しみです。子育て支援センターもご家庭と協力し合って、子育てを応援していけたらと思っています。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月の行事予定 〈時間正確にお集まりください〉

日程	内 容	時 間
8日(金)	わくわくタイム～お正月～	午前10時
9日(土)	開館日(牛乳パック椅子作り)	午前9時30分
13日(水)	1歳までの子育てとあそび⑤	午前10時
15日(金)	親子リトミック	午前10時
19日(火)	おはなしでてこい	午前10時
20日(水)	ボランティア懇話会	午後1時
23日(土)	開館日	午前中
26日(火)	ママのための就労相談	午前10時

※子育て支援センターでは、毎日午前9時からプレイルームを開放しています。上記の行事にもぜひご参加ください。

今月の相談日

家庭児童相談員	支 援 センター	火・水・木曜日 午前9時～午後5時(分室訪問時間を除く)	
	分室訪問	南条保育園 19日(火)	午前9時 ～ 午後1時
		坂城保育園 20日(水)	
		村上保育園 21日(木)	
保育園栄養士の食育相談		随時(申込みにより日時を決定) ※相談希望の方は、支援センター及び各分室にお申込みください。	

※行事予定および相談日については、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・変更となる場合がありますので、詳しくはセンターまでお問い合わせください。

あそびに来る方へ

開館日・時間

- ◇平日 午前9時～正午・午後2時～4時30分
- ◇第2・4土曜日 午前9時～正午

サークル活動の紹介

現在、子育て支援センターでは、2つのグループがサークル活動をしています。それぞれリーダーさんを中心に皆さんで相談しながら活動内容を決めています。

11月13日(金)には、『はらぺこあおむし』サークルの皆さんが「運動会っこ」をして楽しみました。

体操、玉入れ、サーキット、旗拾いなどを行い、最後はみんなそろって「ハイポーズ」で記念撮影をしました。



1月の子育てグループの予定

いっぱい遊ぼうグリとグラ(月曜日)

18日：おはなし会

リーダー：池田 麻衣子さん

はらぺこあおむし(金曜日)

8日：わくわくタイム～お正月～

リーダー：笠井 菜さん

サークルを見学してみませんか？
同じ年頃のお子さんを持つ保護者の方とおしゃべりするだけでも気分転換になります。お気軽にお越しください。



センターへの持ち物

水分補給のお茶、おむつ、おしりふき、お手ふき、ティッシュ、着替え、ごみ袋、お弁当(希望者)