



「心と体がおいしいと感じる食事」

栄養教諭 藤田 梢

「食」と聞いてあなたは何を思い浮かべますか？好きな食べ物を食べる瞬間や、おいしい料理を食べる時、とても幸せな気持ちになります。しかし、好きな物を好きなだけ食べることは、あなたの体にとって幸せなことなのでしょうか？

いつでもどこでも簡単に食べたい物を手に入れられるからこそ、たくさんの選択肢の中から自分に必要な物を選ぶ力を身に付けてほしいと願っています。私たちの体は、自分が食べた物で構成されています。朝食、給食、夕食で食べた物が、体を作っているのです。もし、私たちの体を、「買い替えることのできない自動車」だとしたら、一生乗り続けるために、どんなことに気を付ければ良いと思いますか？それを学び、考える場が、給食の時間や、家庭での食事です。人生百年時代といわれますが、百年間も元気な体を維持するためには、まず、今、体の基礎を丈夫にしておくことが重要です。病気やけがをする前に、日頃から正しい食の知識を身に付けておきましょう。

特に、皆さんの体は成長期で、大人の体よりも多くの栄養素を必要とします。カルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維など摂ってほしい栄養素はたくさんありますが、バランスの良い食事の見本は「給食」です。健康な体の基礎を作るためには、「食」と向き合い、「今の自分にできること」を考えてほしいのです。具体的には、「野菜は、苦手だけど一口食べる。」「寒いけど、牛乳を少し飲んでみる。」などです。たったそれだけのことで、体は変わります。

将来なりたい自分、夢や目標、頑張りたいことは、一人一人違います。でも、それらも、健康な心と体があるからこそ叶えられることです。例えば、部活の大会、試合やテスト、受験などの勝負の時は、万全の体制で向き合いたいですね。

昨年12月に実施した「東東 お弁当の日」では、ほとんどの人が、お弁当作りに挑戦しました。保護者の方の協力なしにはできない行事の一つです。今までできなかったことに向き合い、できることを一つでも増やしてほしいとみなさんには伝えました。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするのがいかに難しいか、料理をする大変さや、料理に込められた想いにも気付くきっかけになった人もいました。自分の体を大切にするために、栄養バランスの良い食事は欠かせません。これからは、自分や家族のために、少しでも時間を作ってみませんか？

最後に、心を満たす食事とは、誰かと食べる食事です。食卓を囲み、団欒(だんらん)を楽しみ、食事を人とのコミュニケーションのきっかけにしてみませんか？誰かと食べる食事は、一人で食べる食事よりも、心の栄養になります。心と体がおいしいと感じる食事は、生きる喜びになります。これからの人生で、おいしいと感じる食事をたくさん見付けてください。幸せな人生を送れることを願っています。



【表彰】

第48回全日本アンサンブルコンテスト愛媛県大会東予東地区予選

木管打楽器六重奏 **銀賞** 金管六重奏 **銀賞**
管楽四重奏 **銅賞**

えひめっこピカイチ大賞 タイピング部門 中学校の部

タイピング部門 中学校の部 **第1位** 高橋 優衣

愛媛県中学選抜団体卓球大会西条地区予選

準優勝 男子卓球部

PSK サッカーフェスティバル

優勝 サッカー部



合併20周年記念第19回西条市民総合体育大会

優勝 サッカー部

合併20周年記念西条市うちぬきマラソン大会 3km

中学校男子の部 **第3位** 山内 優成



第33回愛媛県少年剣道選手権大会

中学1年生男子の部 **優勝** 松岡 蒼和 **敢闘賞** 光藤 亮登
中学2年生男子の部 **第3位** 今井 治士朗
中学2年生女子の部 **敢闘賞** 首藤 沙英子

令和6年度愛媛県剣道連盟優秀選手賞

優最優秀選手賞 神野 藤汰・松岡 凜空・志賀 沙里菜・井上 音
最優秀選手賞 本田 悠真・光藤 央真・櫛部 悠成

第52回えひめこども美術展

書写部門 硬筆の部 **愛媛県特選** 高橋 梨乃・稲井 志奏
愛媛県入選 戸田 陽菜・近藤 奏
西条市入選 西原 一花・村上 舞衣・早野 伊梨・鈴鹿 羽季
高橋 晴香・中尾 龍一・千羽 佑奈・戸田 陽菜
稲井 志奏・近藤 奏・高橋 梨乃
書写部門 半紙の部 **愛媛県特選** 大西 愛菜・近藤 優芽
愛媛県入選 松井 絢音・戸田 陽菜・近藤 奏
西条市入選 飯井 結徠・塩出 遥陽・美濃 咲文・井上 陽翔
別府 珠妃・松井 絢音・佐々木 結萌
佐野 里愛・大西 愛菜・織田原 都空
藤原 桜輔・飯井 帆夏・近藤 優芽
村上 舞衣・早野 伊梨・鈴鹿 羽季
美術部門 絵画の部 **愛媛県特選** 高橋 千愛・菅 陽菜乃
愛媛県入選 満田 咲良・松田 歩佳・矢野 来実
渡邊 なつめ・山口 煌太
十亀 柚愛・武田 美夕
美術部門 デザインの部 **愛媛県入選** 菅 輝瑠・越智 結菜
濱田 実知・近藤 優芽
美術部門 彫刻の部 **愛媛県入選** 善家 麗太・徳重 凜・長谷部 蒼

令和6年度交通安全子供作コンクール

優秀賞 都谷 羽菜



★★東予東中地域未来塾★★

西条市の「子どもの成長を支えるために、地域と学校が連携・協働した社会給がかりで教育を行うことが必要」との考えのもと、「地域未来塾」を開講しています。数学教員のOBの方々のご協力で3年生が入試に向けて放課後に数学の学習をしています。



就学援助制度について(お知らせ)

西条市では、お子様が中学校で楽しく勉強ができるように、経済的理由で給食費・学用品費などの支払いに困っておられる方に援助を行う制度があります。詳細につきましては、学校までお問い合わせください。



日	曜	主な行事予定
3	月	専門委員会
4	火	少年の日記念行事(2年)
5	水	県内私立一般入試(~6日)
6	木	PTA総務役員会
7	金	第3回学校運営協議会 県立高校懇談会(3年)
10	月	県立高校懇談会(3年)
11	火	建国記念の日
12	水	学年末テスト発表(1・2年)
13	木	東予東中地域未来塾(3年)
14	金	学年末テスト部活停止 放課後GST(~18日)
19	水	学年末テスト(~21日)(1・2年) 入試直前テスト(~20日)(3年)
20	木	安全点検日、登校指導 新入生物品販売
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
27	木	東予東中地域未来塾(3年) ※3年生2/5(水)・6(木)は3時間授業で給食はありません。



日	曜	主な行事予定
3	月	専門委員会
5	水	3年生給食最終日
6	木	県立高校一般入試(~7日) PTA総務役員会
10	月	特別支援学校入試
14	金	3年生を送る会
17	月	卒業証書授与式
18	火	県立合格発表、遠足(1・2年)
19	水	特別支援学校合格発表 懇談会(午後)
20	木	春分の日
21	金	懇談会(午後)
24	月	懇談会(終日)
25	火	修了式
27	木	離任式、PTA会計監査 ※1、2年生の給食最終日は3/21(金)です。3/17は卒業式3/18は遠足のため給食はありません。

※予定は変更することがあります。

スクールカウンセラー 2月の来校予定

14日・28日 9:00~13:00
7日・21日 13:00~17:00

相談希望の場合は、担任や学校まで御連絡ください。

