

## 定期テスト③が終わりました。「やりきった」感は何%？

定期テスト③が終わりました。今回は3度目の定期テストですが、今までのテスト反省を生かしたでしょうか。各クラスのテスト計画などからテスト勉強の様子をうかがうと、「今までよりも早めにテスト勉強に取りかかった。」とか、「とにかく提出物を早くやるようにした。」「ワークを何回もやった。」「休みの日はずっと勉強していた。」などという報告が増え、テストに対する意識が高くなってきたように感じます。一方、部活動もなく早く帰っているのに「1時間もできなかった」という人もいたようです。頑張ってもすぐに結果は出ないことが多いですが、こつこつと努力を続けていれば、きっと成果となって報われる時が来ます。返されてきたテストを見て、次のテストの対策を今から少しずつ始めていくといいですね。



11月14日(金)食育の授業がありました。

給食センターでどのように給食が作られているか映像で見せてもらったり、クイズ形式で楽しく学習したりしました。

なかでも「カルシウムを摂ることが大切」というお話をたくさんしていただきました。カルシウムには様々な働きがあります。成長期みなさんには特に、「骨や歯の形成と維持」も大切ですし、「筋肉の収縮、心臓の鼓動を規則正しく保つ」働きもあるそうです。寒くなってくると牛乳を残す人が増えますが、みんなしっかり牛乳を飲んで、カルシウムをたくさん効率よくとりましょう。

《生徒の感想より》

○牛乳には五大栄養素が全て入っていることを知り、驚きました。骨をつくるためには運動や日光浴も大切と知ったので、実際にやってみようと思いました。

○給食センターで一度に約3200人分の給食を20人で作っていると聞いてびっくりしました。私たちのために毎日調理員さんたちが頑張ってくれていると知り、感謝しながら食べようと思いました。

体育の授業でポッチャを楽しみました。ポッチャのいいところは、ルールがシンプルで、年齢や障がいの有無にかかわらず誰もが一緒に楽しめる点です。また、ボールを投げるなどの体を動かすことと、戦略を練る頭の体操が同時にでき、チームワークや駆け引きの面白さ、集中力や思考力の向上にもつながります。おうちでもどんな競技か、お話してみてください。

