

☆第12回 学年朝礼

9月19日(木)に学年朝礼を行いました。3名の生徒スピーチのあと、副担任より「高め合える仲間であってほしい」というお話がありました。

「食べ物の好き嫌いの克服方法」

1組

皆さんは食べ物の好き嫌いがありますか？自分はいっぱいあります。そんな食べ物の好き嫌いがある人に克服方法をいくつか紹介します。

1つ目は少しずつ何回も挑戦することです。時間をかけて味を好きになるには一度に大量に食べるのではなく、習慣化することが大切なのだそうです。

2つ目は味付けの工夫です。嫌われる味の代表例である苦味は塩分や糖分を含む他の食材で緩和されるそうです。

3つ目は楽しい雰囲気の中で食べることです。趣味であるスポーツ観戦や友達との食事などポジティブな場面で食べると味の印象も変わるそうです。最後は空腹時に食べることです。空腹は最高のソースという名言がある通り満腹な時なら美味しくないと感じる味でも、お腹が空いている時なら違った印象を受けるそうです。自分は紹介したいいずれの方法を使ってすこずつ克服していきたいと思います。皆さんもぜひ使ってみてください。

「家庭ゴミの有料化」

2組

みなさんは家庭ゴミが有料化してしまう可能性があることを知っていますか？

現在港区では家庭ゴミは無料ですが50年後には東京都の埋立地がいっぱいになってしまう可能性があるため今からゴミを減らす方法の一つとしてゴミ袋の有料化が検討されているようです。

立川市では、既にそれをやっていて、袋を有料化しその袋でしかゴミを出せない対策をしたところゴミが減っている結果出ています。

有料のゴミ袋は大袋40L(10枚)で800円もし、物価高騰のなか、生活にさらなる負担をいれることになるとの意見も出ており、袋の有料化について慎重に検討が進められています。

皆さんもゴミを減らす工夫をしてみませんか？無駄なものを買わない、ティッシュなどを使いすぎないことを心がけたら少しでもゴミは減ると思うので一人一人の意識が大切です。

「魚油の素晴らしいところ」

3組

皆さんは肉派ですか？魚派ですか？

今回は魚の油(魚油)に含まれるDHAについてお話します。1度は魚油が頭にいいということ聞いたことがあると思います。魚油には頭の神経細胞の発達を促したり、細胞間の情報伝達をスムーズにしてくれる働きがあります。

魚油の素晴らしいところはこれだけではありません。アメリカの研究によれば、魚を1週間に1度以上食べている人は1回未満の人に比べて認知機能が低下するスピードが10%遅くなり、認知症対策にも役立ちます。また、うつ病の症状を改善されたりと、とても体によいのです。

魚があまり好きじゃない人もいますが、美味しい食べ方を見つけて積極的に魚を食べるようにしてみてください。

☆生徒会役員選挙がありました

9月20日(金)、生徒会役員選挙が行われました。選挙を経て、新しい生徒会役員が決定しました。9年生として、これから学校全体のリーダーシップを担う新しい役員を支えながら、引き続き協力をしていきましょう。



☆進路より

○10月4日(金)は領域診断テストがあります。テスト範囲は各教室に掲示してあるので確認しておいてください。

○10月4日(金)、14:40から保護者対象の第2回進路説明会があります。生徒は5時間授業後に下校です。また、進路説明会后に15:45からランチルームで茶話会を行います。

☆来週の予定

日	曜	予定	給食	備考
30	月		○	
1	火	都民の日		
2	水	租税教室(社会科)	○	
3	木	学年朝礼 避難訓練(15:05~15:20)	○	
4	金	領域診断テスト①~⑤ 進路説明会14:40~ 茶話会15:45~	○	
5	土	学校公開 8:45~10:25 下校10:30	×	