



# 絆

教育目標「気概にあふれ主体的に考え行動する生徒」

～小さな学校の大きな誇り～

花巻市立湯口中学校

校報 No 39

令和7年12月5日

文責：校長（菊池）

## みんなでやるから頑張れる

### ～冬期間の全校合同トレーニング（部活動）開始～

実施日時：毎週火・水・金曜日の放課後

実施内容：全校選抜駅伝練習グループ：体育館で10分間走、リレー、ロングジョグ

※剣道部体力づくりコース：体育館で10分間走

全校トレーニング：校舎内で15分間のランニングと

1周ごとに①腕立て伏せ②V字腹筋③背筋④スクワット⑤バービー



## 頑張れ、頑張れ3年生

12月2日（火）の生徒朝会后、3年生への受験に向けた激励会が開催され、1・2年生からエールが送られるとともに「合格祈願絵馬」が贈呈されました。『受験は団体戦』（受験は本人の努力が中心ですが、本人だけでなく、周囲の支えや環境が合格を後押しする。）と表現されることもありますので、3年生はお互いに支え合い、励まし合い、受験という壁を乗り越えてほしいと思います。



## 生徒会企画フチレク 種目「手押し相撲」



決勝戦は、男女とも決着がつかず引き分け 両者優勝となりました

男子：筑後奏真（3A） v s 小原 爽（3A）

女子：泉田紗那（3A） v s 畠山真佳（3A）

## 朝ご飯を食べると脳が活発に働くよ

12月4日（木）の給食時間に、講師に栄養教諭の阿部歩実先生をお迎えし、「受験期の食事」をテーマに3年生を対象として食育指導が行われました。以下は講話の要旨です。できるところから日々の生活に取り入れていきましょう。

- ・朝ご飯はしっかり食べる。
- ・糖質・ビタミンB1・ビタミンA・ビタミンC・DHAの5つの栄養素を意識してバランスよく食べる。
- ・受験前日や当日は脂質の多い食品や生ものは控えて、消化の良い魚や豆腐、野菜中心の食事にする。
- ・血糖値が急激に上昇と下降をくり返すことで、強い眠気や疲労感の原因となる当分を多く含む菓子パン・スナック菓子・清涼飲料水は控える。
- ・カフェインを多く含むエナギードリンクやコーヒーは、睡眠の妨げや利尿作用があるので、過剰摂取しない。
- ・よく噛んで食べると脳が活性化される。
- ・早食いは胃腸の負担となり、脳の活動の妨げになる。



### おすすめ食材一覧

14

ご飯 玄米 うどん  
全粒粉のパン  
オートミール

大豆 豆腐 卵  
豚肉 鶏肉 レバー  
イワシ サバ ツナ  
鮭 牛乳 チーズ  
ヨーグルト

緑黄色野菜 パナナ  
アボカド キウイ  
みかん オレンジ  
ブルーベリー  
いちご りんご

ナッツ類 水(白湯)  
ホットココア  
温かい緑茶や紅茶  
→飲み過ぎ注意！1日2～3杯

### 【作品応募結果】

○令和7年度「心の輪を広げる体験作文」

県最優秀賞 「ふれあいを通じて」 佐々木 奏（3A）

○第69回J共済児童生徒作品コンクール

中3作文の部 銅賞 「戦争のない世界へ」 畠山 愛瑠（3A）