



Vol.261

# 厚高インフォメーション Atsuma High school Information



学校の取り組みをご覧ください。  
厚真高校ホームページ  
<http://www.atsuma.hokkaido-c.ed.jp/>

■学校祭(厚高祭) (7月15日~16日)  
新型コロナウイルス対策のため、一般公開せずに実施。生徒会の生徒が中心となり、企画・運営しました。今年の学校祭テーマは「笑顔の花を咲かせよう」です。各学年は協力しながら、クラス展示やクラスパフォーマンスなどを行いました。昼食は、グラウンドで恒例の「あづまジンギスカン」を食べました。今年も、コロナ

■全校集会(7月26日)  
夏季休業前の全校集会を行いました。夏休みを有意義に過ごすための留意点や表彰伝達を通して、学習や部活動などの成果を確認しました。漢字検定や英検に合格した生徒が、全校生徒の前で表彰されました。清水美由紀校長から、3つの「養」のお話があり、教養・

## 短歌

あつま文芸友の会発行「文芸あつま第二十五号」から抜粋  
削蹄を生業(なりわい)とする削蹄師手際の良きに乳牛もおとなし  
二回目を登りてゆくよしつかりとムササビなるとこの目で見たり  
猛暑日に玄間灯の台座にて頑張る蛙に水をかけやる

本郷 飛谷富夫  
本郷 矢部慧子  
本郷 山田志津



農業体験をする生徒

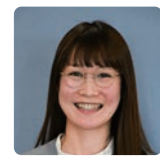
禍で制約がある中での実施でしたが、創意工夫しながら取り組んだことは、生徒たちの記憶に残ると思えます。  
■インターンシップ農業体験1年(7月21日)  
地域に根ざした特色ある取り組みの一環として、本町の基幹産業である農業体験を実施しました。町のスクールバスで、農業担い手センター(旧富野小学校)に移動し、ホウレン草・イチゴ・ブロッコリーの収穫を体験しました。農業担い手センターのみなさんにお世話になりました。

休養・栄養の3つの「養」を大切にして、正しい知識を身につけ、しっかりと休養と栄養を取り、生活リズムを整えつつ自己免疫力を高める有意義な夏休みを過ごしてほしいです。  
■食品衛生責任者養成講習会(7月28日)  
苫小牧地方食品衛生協会から、岡田三男さんと市原敏さんの2人を講師に招き実施。午前中は、食品衛生学Ⅰ・食品衛生学Ⅱ、昼食・休憩後、午後から食品衛生法Ⅰ・食品衛生法Ⅱ・確認テスト。夏休み中にもかかわらず、希望生徒34人は、暑い教室で熱く取り組み、一日がかりで受講しました。

# 健康情報

## 毎日いきいき過ごすための食習慣

今月の担当



管理栄養士  
たけだ なおこ  
竹田 早苗

日本は、「健康で長生き」への関心が高く、人生100年時代と言われる超高齢化社会となっています。私たちの身体は食べたものからできているので、何を食べるかがとても重要になります。自分らしく元気に過ごし、いつまでもおいしく食事を楽しむための食習慣のポイントをお伝えします。

### 一日の始まりは朝食から

朝食には、体温を上昇させ、脳や身体に一日の始まりを知らせてくれる役割があります。欠食すると体内時計が乱れ、心身の不調や肥満につながる可能性があります。

### 元気な腸は免疫力を高める

食生活の乱れやストレスなどで腸内環境が乱れると、便秘や下痢といった腸の不調だけではなく、免疫力の低下やさまざまな病気を引き起こします。腸内細菌の増殖を助け、免疫細胞が住みやすい環境を作る発酵食品や食物繊維の多い食品を積極的に取りましょ。

### 酸化ストレスから身体を守る

体のサビと言われる活性酸素がたまる、体の細胞が酸化し、老化や病気の原因になると言われています。活性酸素を除去するためには、抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eを多く含む食材を積極的に取りましょ。

- 〈ビタミンA〉 カボチャ、ホウレン草、小松菜、ニンジンなど
- 〈ビタミンC〉 ブロッコリー、赤ピーマン、小松菜、レモン、果物など
- 〈ビタミンE〉 カボチャ、ホウレン草、ブロッコリー、キウイフルーツなど
- 〈食物繊維〉 野菜、キノコ類、豆類、海藻、こんにゃくなど
- 〈発酵食品〉 ヨーグルト、みそ、納豆、酢、甘酒など

### 糖質の取り過ぎに気をつける

余分な糖が体内のたんぱく質と結びつく、肌や骨、血管の老化を早

## 令和3年度 花いっぱいコンクール 結果発表

令和3年度の花いっぱいコンクールが7月20日(火)に行われました。環境美化に取り組んでいる花壇などを募集し、個人の部7件、団体の部3件の応募がありました。フラワーマスターとコミュニティ運動推進協議会の役員が審査し、個人・団体の部門の入賞がそれぞれ決まりました。

団体の部	1位  東和婦人会(東和生活会館前)	2位  鹿沼婦人会(鹿沼マナビィハウス前)	3位  新町自治会(中央小学校坂下)
	1位  鹿沼 飛渡恵美子さん	2位  鹿沼 今村陽子さん	3位  宇隆 尾谷道子さん

運営・企画・問い合わせ コミュニティ運動推進協議会事務局(まちづくり推進課企画調整グループ内) ☎27-3179