

# ほっと



令和6年度鮫川中学校  
第2学年 第36号  
発行日：12月13日(金)  
発行責任者：角田 敏文  
文責：須藤 貴大

## 学校の“顔”として



5日(木)の生徒会役員選挙の結果、新生徒会長として**目黒應春さん**、副会長として**木之内瑛斗さん**、書記として**須藤菜々美さん**に決まりました。これから学校の“顔”になります。選ばれた責任、生徒会として認めてくれた感謝の気持ちをもって、行動してくれることを期待します。

選挙管理委員として、**緑川大さん**、**芳賀幸歩さん**は司会進行を務めました。また須藤菜々美さんの応援者を**高野詩織さん**が務めてくれました。

## 少林寺拳法

保健体育では、特別講師として小松照義さんをお招きし、武道少林寺拳法を行いました。少林寺拳法の歴史、基本諸法、基本動作を教えたいただきながら楽しく真剣に取り組んでいました。



師弟関係の2人！  
智晴さんは少林寺を習っています。

- 少林寺拳法とは
- ・相手と比較するものではありません
  - ・技を通して、相手と共に向上しよう
  - ・護身術であり相手を傷つけるものではない
  - ・技術を通して自信と勇気と行動力を
  - ・社会に役立つ人間になりましょう



裏面をご覧ください。

## スポーツの競技力を高めるために

栄養技師の菊池先生にお越し頂き、スタミナアップ・筋力アップ・体調バランスアップに必要な栄養素について学びました。授業の後半はグループごとに、スポーツの競技力を高める献立を考えました。どのグループも工夫した献立となっていました。



### スタミナアップ

ごはん、豚の生姜焼き、  
ひじきの煮物、なめこ汁、  
ヨーグルト



### スタミナアップ

ごはん、春雨サラダ、  
唐揚げレモン、豚汁、納豆



### 筋力アップ

ごはん、チキンサラダ、  
刺身と卵黄、けんちん汁、  
フルーツヨーグルトとプロテイン



### 筋力アップ

鶏ささみチャーハン、餃子、  
麻婆茄子、かき玉汁、  
牛乳、バナナ



### 体調バランスアップ

米粉パン、ステーキ、  
トマトとチーズのオリーブオイルがけ  
野菜スープ、フルーツヨーグルト

## 週予定

	1	2	3	4	5	6	行事
12/16(月)	道徳	国語	保体	数学	社会	英語	
17(火)	理科	国語	社会	英語	音楽	美術	小中連携授業(2-1社会)
18(水)	英語	数学	技術	技術	理科		No部活動デー
19(木)	理科	国語	数学	保体	社会	英語	
20(金)	国語	数学	英語	理科	社会	学活	1・2年実力テスト 学年集会(6校時)