



御手洗湾での潮干狩り体験！

本校の後期課程では、御手洗湾の豊かな自然環境を生かしてアサリの栽培・育成に取り組んでいます。

9月末、9年生が大切に育ててきたアサリを収穫するため、1年生と合同で潮干狩り体験を行いました。アサリは育てる場所によって成長の度合いや貝殻の色が変わることなど、実体験を通して多くの発見がありました。また、アサリ以外にもたくさんの貝や魚、ゴカイなどの生き物と出会い、豊かな海の生態系に触れることができました。

本校周辺の素晴らしい自然の中で、1年生と9年生が笑顔で交流し、食や自然への関心を深める大変貴重な機会となりました。



収穫できたアサリは、「アサリのバター焼き」にして、9年生の給食で提供しました。



身体測定しんたいそくていの記録きろくからどんなことがわかるの？



本校では、ほんこう前期課程は年3回、ぜんきかてい後期課程は年2回、ねん身長と体重を計測し、かい肥満度（しんちょう身体のたいじゅうバランス度）をけいそく算出ひまんどしております。

その中でも肥満度は、20%以上が軽度肥満、30%以上が中等度肥満、50%以上が高度肥満と判定され、-20%以下がやせ、-30%以下が高度やせと判定され、お子様の健康状態を把握するための指標にされています。

中等度以上の肥満は、そのまま放置すると高い確率で成人肥満に移行しており、肥満による生活習慣病予備群が大きな社会問題になっています。また、やせについても、無理なダイエットによる月経異常だけでなく、大人になってからの骨粗鬆症や低体重児出産など多くの問題が挙げられています。

お子様の健康状態や生活習慣などについて、保護者と児童生徒を対象に栄養教諭による健康相談（15～30分程度）を実施しております。お子様の、学校や家庭での食生活のこと等、どんなことでもかまいませんので、気軽に御相談いただけたらと思います。

御希望される方は、お電話やスクリレにて栄養教諭まで御連絡ください。

五感ごかんを使って味わうとは？

味覚みかくの秋・食欲あきの秋しよくよく

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。

舌で味わう味覚 あまみ さんみ えんみ にがみ 甘味・酸味・塩味・苦味・ うま味（5つの基本味）	目で見る視覚 いろ かたち おお も つ 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚 おんど かた 温度・硬さ・なめらかさ	味覚ではなく触覚で感じるもの ● 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ ● 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚 ● 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ		