



学校教育目標【自主】【寛容】【挑戦】  
重点目標「目標の実現に向けて、自ら努力する生徒」

# 原町三中だより

南相馬市立原町第三中学校  
学校だより 第5号  
令和5年7月11日(火)発行  
発行者 校長 和田節子

## 自分らしく、自分の言葉で.....



南相馬市少年の主張大会に出場する生徒2名の壮行会を行いました。2人のスピーチは主張が明白で、表現もとても豊か。発表の最後には、学校教育目標の「挑戦」を掲げ、これまでの壮行会にはなかった演出で意気込みを示しました。フロアの生徒たちも、「感情がこもっていて、感動した」など、突然指名されたにもかかわらず、自分の考えを率直に述べました。また、会の進行や激励の言葉を担当した生徒会役員も、皆、ノー原稿。一人一人が一步前に踏み出し、自分らしく自分の言葉で語り始めたことをうれしく思いました。

## .....目指せ、ゼロ・カーボン!

本校は、ゼロ・カーボンの実現を目指し、ペットボトルのキャップのリサイクルに取り組んでいます。先日は、生徒会役員と有志が協力して、集めたキャップを業者さんに引き渡しました。これらは埼玉県の実業団に運ばれ、プラスチックに再生されるそうです。

この活動が話題となり、先週、生徒会役員等が福島民報社の取材を受けました。皆、ドキドキしながらも、これまでの活動を報告するとともに、今後の抱負について自分の考えをしっかりと述べました。7/12付けの朝刊に載るそうです。乞う、ご期待!



## 朝食について見直そう.....



「朝食について見直そう週間」へのご協力、ありがとうございました。最終日の朝食摂取者数は100%でした。あとは、その中身です。たんぱく質をしっかりと摂取しているでしょうか。たんぱく質は、体の機能を維持するために寝ている間にも消費されます。摂取量が不足すると、体は筋肉を分解し、たんぱく質を取り出そうとします。そうすると、寝ている間に筋肉量が減ってしまうことになります。摂取量のめやすは20g。(ちなみに中学校の給食のたんぱく質量は約30gです。) 朝ご飯でたんぱく質をしっかりと、筋力をつけていきましょう。