

## 実りの秋を迎えました！



10月に入り、ようやく暑さも落ち着き、過ごしやすい季節となりました。秋は爽やかで何をするにも最もはかどりやすい季節です。そのことから、「〇〇の秋」と言われることも多く、皆さんもスポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、実りの秋など、思い浮かべると思います。そして、秋という季節は、私たちが口にする食べ物の多くが収穫される季節です。今でこそ、一年中いろいろな食品を食べることができるようになりましたが、昔は秋という季節にしか食べられない旬の食品が多くありました。秋が旬の食べ物という、皆さんは何を思い浮かべますか。果物で言うと、ぶどうや柿、なしなどがあげられます。果物以外では、お米や栗、しいたけ、かぼちゃなど。また、サケやイワシ、カツオ、サンマなどの魚も秋のものがおいしいとされています。このようにおいしい食べ物がたくさん出回る秋は、「食欲の秋」と言われます。冬になると食べ物が手に入りにくくなるため、その前にたくさんの栄養をこの秋にとって体の中にエネルギーを蓄えようとする生き物の本能が私たち人間の食欲にも関係しているのです。お昼の給食の献立にも秋の旬の食材が使われています。栄養教諭や調理の方々、皆さんにおいしい旬のものを食べてもらおうと一生懸命に工夫されています。ぜひおいしく給食をいただいて、毎日元気に過ごしましょう。



健康な生活を送るための大切なものの一つが、バランスのとれた食事とされています。量をたくさん食べればよいというわけではありませんので、栄養バランスがうまくとれるように食事しましょう。皆さん、朝はしっかりと朝ご飯を食べていますか。朝ご飯はあまり食べないという人もいると思いますが、朝食は朝から昼にかけての大切なエネルギーの源です。学校で学習していて集中できないことにならないように、しっかりと朝ご飯を食べてから登校しましょう。成長期の皆さんにとって、体の元をつくる食事はとても大切です。よく食べ、よく運動し、しっかりと睡眠をとって元気な体をつくってください。

皆さんは食事をするときに何と言って食事をしますか。「いただきます。」と言って食べませんか。「いただきます。」とは、どういう意味ですか。いろいろな説があるそうですが、私が大切だと思うことは、私たちが食べるものすべてに命があるということです。動物にも植物にもすべて命があります。私たちが食べ物を食べることでその命をいただき、自分の命にさせていただくということです。このことは、日本の大切な食文化の一つだと思います。食事のときにこの「いただきます。」の話を思い出してください。

健康な生活を送るための大切なものの一つが、バランスのとれた食事とされています。量をたくさん食べればよいというわけではありませんので、栄養バランスがうまくとれるように食事しましょう。皆さん、朝はしっかりと朝ご飯を食べていますか。朝ご飯はあまり食べないという人もいると思いますが、朝食は朝から昼にかけての大切なエネルギーの源です。学校で学習していて集中できないことにならないように、しっかりと朝ご飯を食べてから登校しましょう。成長期の皆さんにとって、体の元をつくる食事はとても大切です。よく食べ、よく運動し、しっかりと睡眠をとって元気な体をつくってください。

皆さんは食事をするときに何と言って食事をしますか。「いただきます。」と言って食べませんか。「いただきます。」とは、どういう意味ですか。いろいろな説があるそうですが、私が大切だと思うことは、私たちが食べるものすべてに命があるということです。動物にも植物にもすべて命があります。私たちが食べ物を食べることでその命をいただき、自分の命にさせていただくということです。このことは、日本の大切な食文化の一つだと思います。食事のときにこの「いただきます。」の話を思い出してください。

# キラリ☆祭(キラリフェスティバル)2023開催



9月21日(木)、全校生徒が守山市民ホールに集って、キラリ☆祭(キラリフェスティバル)を開催しました。全校生徒が集まり、『翔けよ～学年の輪を越えて～』のスローガンのもと、生徒会総務執行部によるオープニングからフェスティバルが始まりました。まずは、3年生合唱コンクール決勝の3学級による



オープニング

るすばらしい合唱。舞台での発表や事前に制した動画などを組み合わせた学級、有志による笑顔輝く120秒のパフォーマンス。今年度から新たに企画された、学年を越えた団活動による各団の発表。今の自分の思いや考えをみんなに伝えた未成年の主張。また、科学部、書道部、美術部、吹奏楽部が日頃の活動の成果

を披露しました。生徒会企画のMORINAN検定では、写真等による先生当てクイズ。たいへん盛りだくさんの催しに会場からは大きな拍手が送られ歓喜と感動があり、全校生徒が一つになりステージを盛り上げ、笑顔あふれる充実した一日を送ることができました。幕間にはみんなが一緒に楽しめるゲーム「謎解き」やクイズなど、MC(進行役)の人の明るく楽



団発表



しい話しぶりはステージを一段と盛り上げました。スローガンにあるように学年を越えた絆が深まり、守山南中学校キラリ☆祭が良き伝統として3年生から2年生、1年生に引き継がれることを確信しました。最後に、このキラリ☆祭の企画運営に携わった生徒会総務執行部の人たち、有志の人たちに賞賛と感謝を贈りたいと思います。

ありがとうございました。

## 令和5年度ターゲットエイジ強化選手の紹介

2025(令和7)年に滋賀県で開催される第79回国民スポーツ大会の令和5年度ターゲットエイジに指定された人たちです。各競技での活躍が期待されています。日々練習を積み重ね力をつけてください。



- |        |       |       |            |       |
|--------|-------|-------|------------|-------|
| <陸上競技> | 石田 紗和 | 大西菜由羽 |            |       |
| <水泳>   | 渡邊 恵衣 |       |            |       |
| <体操>   | 佐藤 美結 | 十二町拓誠 |            |       |
|        | 庵原 颯  | 加藤優以子 |            |       |
| <サッカー> | 國枝 日和 | 森貞 篤人 | <バスケットボール> | 藤原 茉優 |
| <ラグビー> | 藤原 優  | 八田 晃佑 | <ボウリング>    | 吉川 晴翔 |

## 10月のおもな予定

- |        |                  |        |                |
|--------|------------------|--------|----------------|
| 2日(月)  | 中間テスト、給食なし、部活動なし | 13日(金) | 生徒会委員会(後期初)    |
| 3日(火)  | 中間テスト、給食なし、部活動なし | 16日(月) | 進路検討会 3年生午前中授業 |
| 6日(金)  | 3年生第5回実力テスト      | 17日(火) | 進路検討会 3年生午前中授業 |
| 7日(土)  | 英語検定             | 20日(金) | 秋季総合体育大会       |
| 9日(月)  | スポーツの日           | 24日(火) | 2年生スポーツフェスティバル |
| 10日(火) | 生徒会委員会(前期最終)     |        | 3年生三者懇談会(~27日) |
| 12日(木) | 3年生スポールフェスティバル   | 25日(水) | 1年生スポーツフェスティバル |
|        | 2年生マナー講習会        | 28日(土) | 漢字検定           |
|        | 交歓スポーツ大会         | 30日(月) | ⑤生徒総会          |