

# 青少年健全育成のつどい開催

## ◆作文発表

6月12日、ゆめりあで3年ぶりに青少年健全育成のつどいが開催され、160人が参加しました。

8人の児童生徒による「ゆめ、希望、願い」をテーマとした優秀作文発表（当日欠席者はビデオ発表）を行いました。

## 作文内容

- ・自分の夢の実現に向けて努力していくこと
- ・より良い学校にするために自分としてできること
- ・平和への願い
- ・世界の子どもが置かれている状況
- ・自分ができるボランティア活動など



小中学生による作文発表

## ◆高校生意見発表

新十津川農業高校3年乗松遥さんが「5代目最終章〜未来ある農

業経営者になるため〜」と題し、将来の仕事への固い決意を発表しました。



高校生の意見発表

## ●最優秀賞、優秀賞の結果発表と表彰

作文発表の結果は次のとおりです。

### 【最優秀賞】

島宗 和花（新小6年）  
佐藤 稟（新中2年）

### 【優秀賞】

石山 絢菜（新小5年）  
山中彩也乃（新小5年）  
佐藤 花（新小6年）  
池田 一葉（新中1年）  
松頭 七海（新中3年）  
新保 心愛（新中3年）  
(敬称略)

## □講演概要

**演題** 「健康な体と心を食事で育む」〜体と心の免疫力アップを目指して〜

**講師** お食事のカウンセリング サロン○○○代表上坂マチコ氏

### ★朝日を浴びることが大切

- ・体内時計をリセットする。
- ・仕事への意欲向上を生み良質な睡眠が生まれる。
- ・セロトニンなど幸福感を増幅させ、ホルモン分泌が期待できる。

### ★朝に必要な4つの「た」とは

- ・体温測定
- ・炭水化物補給
- ・タンパク質補給
- ・体重測定

### ★元気な体と心のためにタンパク質が欠かせない

- ・免疫力抗体、アミノ酸「トリプトファン」のもと、ストレス耐性を向上させる。
- ・筋力増強（筋肉は熱を生み出し、伸縮によって血流を促進する）

### ★お薦めタンパク質

- ・動物性では魚類、鶏肉
- ・植物性では大豆タンパク
- ・発酵食品の納豆はとても優れた食品

### ★糖質の取り過ぎが問題

- ・糖質は思考・記憶など脳の活動エネルギーになる。

- ・摂取過多は肥満の原因となり免疫力を低下させる。
- ・血糖値の急激な乱高下が脳にストレスを与え、イライラ、不安感、集中力低下、疲労感、倦怠感につながる。

### ★腸は考える臓器

- ・免疫細胞の70%は腸にいる。
- ・心の安定に関わるホルモン、セロトニンの9割が腸内で作られる。

### ★腸内環境を整える食品

- ・発酵食品（ヨーグルト、味噌、キムチ、納豆など）
- ・食物繊維（野菜、キノコ海藻類、コンニャク、もち麦、玄米など）
- ・オリゴ糖（オリゴ糖、大豆、ゴボウ、タマネギなど）
- ・魚の油（DHA、EPA）



問合せ 教育委員会社会教育グループ ☎ 76-4233