

## コラム

### 桑名地区中学校の スクールランチ

桑名地区の中学校では、ご飯とおかずが分かれた2つの容器で届く「ランチボックス形式」のスクールランチを提供しています。

このランチボックスは、栄養バランスが一目で分かるよう工夫されています。基本の考え方は、1食の中で「炭水化物（エネルギー源）」を全体の半分にし、残り半分を「肉・魚・卵などの主菜（1/3）」と「野菜などの副菜（2/3）」で構成するというものです。この配分は栄養バランスを整えるための理想的な比率であり、学校の食育授業でも実際にスクールランチを題材として取り上げ、栄養バランスについて学ぶ時間があります。生徒たちは成長とともに、自分で食事を選択する機会が増えていきます。日々の給食や食育の授業を通じて身に付けたこの「栄養バランスの感覚」を、将来自分自身で健康な食生活を送るための判断基準として役立ててほしいと願っています。

（学校教育課）

## 情報

### 若い視点でまちを創る 「生徒会交流会」

今年の夏、市内中学校・義務教育学校の生徒会役員が参加する「生徒会交流会」が開催されました。この交流会は、令和6年度に開催された中学生議会で「他校との交流の活性化をしたい」という意見が出され、それが実現したものです。

令和7年度は、交流会を2回開催し、1回目は各学校の大切に行っている伝統や特色ある取組について交流をしました。2回目は桑名市の魅力や課題に感じていることについて話し合いました。

今年度は、さらに話し合いを焦点化させ、桑名市の「観光」や「交通」などをテーマに、市の職員と生徒会役員が意見交流をしました。市の現状や課題に対して「自分たちにできることはなにか」を真剣に討議し、活気に満ちた交流会となりました。

令和9年度は、3年に一度の「中学生議会」が開催されます。これまでの流れを踏まえ、桑名市の未来に向けて、中学生が自分たちの考えを議場で表明します。大人にはない中学生ならではの新鮮で柔軟なアイデアが飛び出すことを願っています。ご家庭でも「桑名市のいいところや気になるところ」について語り合ってみてはどうでしょうか。

（教育指導課）

### すくすく離乳食教室 ①初期・中期②後期・完了期

成長時期に応じた離乳食に関する講話など

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| とき | 10/6(火) ①13:30~15:00 ②10:30~11:30 |
| 場所 | くわなメディアライヴ                        |
| 定員 | 20人(先着順)                          |
| 申込 | 右記QRコード                           |
| 期間 | 9/15(火)~28(月)                     |

①



②



### 育児相談

保健師や管理栄養士への乳幼児に関する相談

|    |                      |
|----|----------------------|
| とき | 10/16(金) 10:00~11:00 |
| 場所 | くわなメディアライヴ           |
| 定員 | 30人(先着順)             |
| 申込 | 右記QRコード              |
| 期間 | 9/15(火)~10/9(金)      |



問 子ども総合センター ☎ 24-1380 FAX 24-5497

## Q&A

夏休み明けで、子どもの生活のリズムがなかなか整いません。朝すっきりと起きられるようになるには、どうしたらよいでしょうか？

**A** 夏休みなどの長期休みは、つい夜更かしをしたり、朝寝坊してしまったりして、睡眠不足や生活のリズムが狂いがちになります。朝すっきりと起きるためには、小学生では9~12時間睡眠をとることが大切です。

以下の3つのステップを意識してみましょう。①カーテンを開けて朝の光を浴びる：体内時計がリセットされます。②朝食をしっかり食べる：胃腸の動きが、体と脳を「活動モード」に切り替えます。③昼間に適度な運動をする：夜自然に眠くなる好循環が生まれます。

（人権教育課）