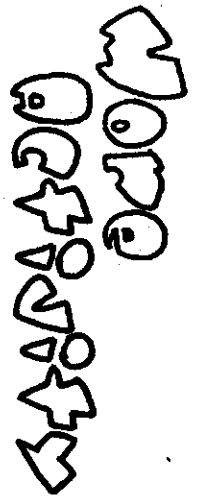


瞬間



旬の野菜

へ夏バテ編

今月は夏になったので、初めに夏バテへの効果がある野菜を紹介いたします。それは、キュウリ、トマト、苦瓜、冬瓜などです。

キュウリ

を詳しく説明します。

キュウリはインド北部の「マラヤ」地方が原産とされ、シハラクロードを経て中国、日本へと伝わりました。水分を90%以上含む、体の熱を冷ます作用やのどの渴きを、いやす効果があるため、暑い夏を乗り切るのに、適した食材です。

また、利尿作用が高く、余分な水分を排出させるので、むくみに悩む人や尿の出が悪い人にもおすすめです。カリウムを多く含むナトリウムとの排出を促進するため、血圧を正常に保つ働きも期待です。

今年の暑い夏も

元気に乗りこえましょう。

発行者 吉田、玉木
発行日 7月4日

夏休みに守るルール

- ・夜 おそくまで遊ばない
(おそくなる時は、家の人に連絡する)
- ・危険な遊びはしない(花火や川遊び)
- ・中学生としてきちんとした生活で生活する
- ・ピアスをつけたり、髪を染めたりしない
- ・交通ルールをしっかりと守る

教育実習生の先生方から一言です

教育実習が終わりました。教員や部下に「山縣先生！」と声をかけてくれたのは本当にうれしかったです。7月に住んでいるので、道交会、17日に声をかけて下さい。楽しい週間でした。山縣一喜

3週間ありがとうございました！
毎日忙しかったけど、みんなと話すことで毎日楽しかったです(=) 塚中だいすき♡
英語科 前田真紀◎

みなさん、3週間ありがとうございました！(^^)♡
体育大会と一緒に参加し、いくつかのクラスで授業を担当させてもらったみんなの人とお話できて嬉しかったですよ。またピンパドで会った声をかけて下さい☆ 川本江里知

この3週間、7年前とは見えない景色がぜんぜんちがいました。毎日がとても充実していて楽しかったです。笑顔で話しかけてくれた子たち、2-2のみんな、お世話にはなった先生方、本当にありがとうございました。 < 南口 綾香 >

〇〇編集後記〇〇
もうすぐ一学期が終わり夏休みに入ります。休みに入っても、目標に向かって、一日一日の残らないように過ごしましょう！
※夏休み中の為八月は生徒会新聞の発行がありません。

わくわくピッコロ

3年生は、6月13日に、ピッコロシアターに演劇を観に行きました。初めて、生で観る人も多くあまりの迫りにとても驚きました。

演劇が終わった後には、舞台道具やストーリーの解説を聞きました。人の身長何倍もある大道具が死体スクロールでできていること、また、それに人が乗っても割れないということを知り、とてもとても驚きました。

とても良い経験になりました！