

令和7年 2月行事予定

1	土	県学力テスト(1・2年)	
2	日		
3	月	3年家庭学習開始 学校保健委員会 各種委員会	
4	火	3年生登校日 45分授業	
5	水	①～⑥30分(午前中授業)	☺
6	木	第2回PTA運営委員会(19:00～)	
7	金	⑥総探 授業料(3年生)及び校納金口座振替	
8	土	大学入学共通テスト模試(2年)	
9	日		
10	月		
11	火	(建国記念の日)	
12	水	全校朝礼(歌唱指導) 水①～④40分授業 身だしなみ指導⑧(12:05～) 3年生登校日	☺
13	木	人権・同和教育公開 HR活動④(1A・2B) 身だしなみ週間	
14	金	⑥総探 学年末考査発表 学年集会(1・2年)	↓
15	土		
16	日		
17	月	(3月1日の振替休日)	
18	火	月の①～⑥+⑦HR(1A・2Bは⑥で放課)	
19	水	火の①～⑦ 3年生登校日	☺
20	木		
21	金		学年末考査1・2年
22	土		
23	日	(天皇誕生日)	
24	月	(振替休日)	
25	火		
26	水	1・2年生個人写真撮影 11:00～	
27	木	PTA新聞発行(第84号)	
28	金	3年生登校日 卒業式予行 同窓会入会式	

教務課から

もうすぐ、今年度も終わります。お子様の成長が、表情からも見受けられます。この後、学年末考査、卒業式があつという間にやって来ます。来年度の準備をする大切な期間ですので、しっかりとお子様の進路について話し合い、学習や部活動・ボランティア・検定等に取り組みさせてください。

総務厚生課から

3月1日(土)午前10時から、令和6年度卒業証書授与式を挙げていたします。式に先立ちまして、2月28日(金)に前日表彰と同窓会入会式を行います。お子様の身だしなみなどにつきまして、御指導の程よろしくお祈いします。

生徒課から

お子様の健全育成、とりわけしつけの原点は家庭にあります。本校では、日頃の生活の中で自己管理ができる生徒の育成に努めています。下記について、一層の御協力をお願いいたします。

- 家族以外の方が運転する車への同乗はさせないようにしてください。全国的に、若者の運転によって交通死亡事故が発生しています。
- 3年生については、各自の進路に従って、巣立って行くための心の準備をさせてください。特に以下の点に御注意ください。
 - ・ 3月1日以前の運転免許取得はできません。学校に送付されてきた教習所の卒業証書を卒業式当日にお渡しいたします。その後で、取得させてください。(卒業前の運転免許取得は、絶対にしないようにしてください。)
 - ・ 校外生活において、土居高生として恥ずかしくない身だしなみや言動を心掛けさせてください。パーマ、その他の加工、染脱色などをさせないでください。なお、有終の美を飾れるように卒業式当日の服装についても、御指導ください。
 - ・ 自由な時間が多くなります。居酒屋、パチンコ店などの立ち入り禁止場所には、立ち入らせないように注意してください。
 - ・ 家庭学習期間中のアルバイトは禁止しています。
- 1・2年生について
 - ・ 運転免許(原付・単車も含む)は取得できません。
 - ・ からかい、悪ふざけがエスカレートして、いじめにつながる場合があります。御家庭で、普段からコミュニケーションをとることを心掛けてください。
 - ・ 耳当ての使用は禁止しています。コート、手袋、マフラーの使用は、登下校時のみ許可しています。
 - ・ SNS上でのトラブル等が発生しています。スマートフォンの使用について、御家庭でもルールを作って、適切に使用させるようにしてください。
 - ・ 「身だしなみ指導」は2月12日(水)に実施します。身だしなみについては、日頃から御家庭でも気を付けてください。

☺…スクールライフアドバイザー来校日

御意見・御感想は電話またはFAXでお願いいたします。

電話：0896-74-2017

FAX：0896-74-7221





土居高だより 2月



2年学年主任 山崎 多美

2013年12月、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。農林水産省がユネスコ無形文化遺産に登録を申請した和食の定義には、「多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「栄養バランスに優れた健康的な食生活」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」という4つの特徴が上げられていて、登録された主な理由としては、特定の料理や食材などが評価されたのではなく、和食が「日本の伝統的な食文化」として評価されたことがあげられています。和食は、欧米食に比べて脂分も少なく健康的で、しかも栄養バランスもとれている、世界から注目されている伝統的な日本食という訳です。

しかし、戦後、日本では経済発展が急速に進み、「食」の洋食化も急速に進みました。日本人の食を取り囲む生活環境は大きく変化しました。昔は旬の時期しか食べることができなかった野菜や果物が、農業技術の発展により年間を通して食べることができるようになりました。輸入されている食品もたくさんあります。24時間営業のコンビニやファストフード店などの外食や中食は当たり前になり、いつでも簡単に好きなものを食べることができるようになりました。日本人の食生活は大変豊かになりましたが、その一方で、日常生活から消えていく和食文化があります。和食が無形文化遺産に登録されたもう1つの理由は、失われつつある日本の伝統的な“和食文化”の保護が求められたのではないとも言われています。

食品研究家で医学博士の吉村裕之先生は、バランスのよい食事の覚え方として『まごはやさしい』を提唱されています。

- ㊤ 豆類・・・豆腐、大豆、納豆など。たんぱく質・ビタミン・食物繊維が豊富。
- ㊦ ごま・・・たんぱく質・食物繊維・カルシウム・ミネラルなど栄養豊富。
- ㊧ わかめなど海藻類・・・たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。
- ㊨ 野菜・・・ビタミン・ミネラルが豊富。
- ㊩ 魚・・・たんぱく質や鉄分が豊富。
- ㊪ しいたけなどきのこ類・・・ビタミンや食物繊維が豊富。
- ㊫ いも類・・・炭水化物（糖質）やビタミンC・食物繊維が豊富。

『まごはやさしい』は、和食のメリットを凝縮した「健康食材の詰め合わせ」のようなものです。毎日の食生活に取り入れることで、生活習慣病予防、コレステロールダウン、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にする、などの効果があると言われています。どんどん食べて健康を手に入れ、和食のよさを味わいましょう。