

# 追分高校です!

③

連絡先 北海道追分高等学校  
 安平町追分本町7丁目8番地  
 ☎(25) 2555 (代)  
 E-mail:oiwake-z0@hokkaido-c.ed.jp  
 http://www.oiwake.hokkaido-c.ed.jp/

## 『見学旅行』



去る10月18日～21日、2年生最大の行事である見学旅行に行ってきました。事故もなく、また体調を大きく崩すこともなく、奈良・京都・東京・東京デイズニールンなどを見学し、全員が元気に帰ってきました。

仲間と過ごした3泊4日は、忘れられない思い出として、みんな

皆さんの声をお寄せください。

教育に関することであればなんでもOK (できる限り住所・氏名・電話番号をお伝えください)。

安平町教育委員会 ☎(25) 2083・FAX (25) 3603

の心に刻まれたようです。

11月22日(火)には、見学旅行の経験を後輩や保護者の方に報告する「見学旅行報告会」が開催されました。プレゼンテーションとしてまとめたものを、それぞれ工夫して作成し、発表しました。

## 『宿泊研修』

1年生の宿泊研修が、2年生の見学旅行の翌週実施されました。こちらにもまた、事故もなく体調を崩すこともなく、全員が元気に帰ってきました。

宿泊研修は、集団行動を身につけることと、進路意識を高めることを目的に実施しました。1日目は工場見学、2日目は大学・専門学校の見学を行い、それぞれが自分の進路について考えました。



## 公民館図書室 新刊のご案内

新しい本がたくさん入りました!

早来・追分、どちらの公民館の本でも借りることができますので係員にお問い合わせください。リクエストもお待ちしています。

☆町ホームページでは図書室の蔵書を検索することができます。

(※以下、一部を紹介します。)

### 【早来公民館】

<一般書> 苦小牧・東胆振今昔写真帖 (山本融定) / 炭鉱に生きる (地の底の人生記録) (山本作兵衛) / 東京影同心 (杉本章子) / 化合 (今野敏) / しょうがない人 (平安寿子)

<児童書> ぼくの職場は富士山です (近藤光一) / おしえて! さかなクン (さかなクン) / はやぶさものがたり (今井なぎさ) / シャンプーだいすき (きむらゆういち) / そうべえ ふしぎなりゅうぐうじょう (たじまゆきひこ)

### 【追分公民館】

<一般書> 古手屋喜十為事覚え (宇江佐真理) / 舟を編む (三浦しをん) / はやく名探偵になりたい (東川篤哉) / スノーボード1年生 (妙高山スノーボードスクール) / かわいい「リメイク・エコ雑貨」(寺西恵里子)

<児童書> まゆとりゅう (富安陽子) / もったいないばあさん (真珠まりこ) / どんぐりむらのぼんやさん (なかやみわ) / ちびまるこちゃんの学級文庫1 (さくらももこ) / こびと大百科 (なばたとしたか)

※他にもたくさんの本を揃えていますのでぜひご利用ください。

公民館図書室開室日  
 開室日 火～日  
 開室時間 9時～17時



ゆめぴりかのおいしい炊き方  
 ゆめぴりかは粘りがあってやわらかいお米。通常の水加減よりも、米1合につき大きじ1杯(15cc) 少なくすると、より美味しいご飯になります。

## 米は体と脳のエネルギー源

米はエネルギー源として欠かせない食べ物ですが、近年、食生活の変化により、米の消費量が減少しているといわれています。

米を中心とした食事は、魚介類や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、栄養をバランスよくとることができます。米の特性を生かした日本型食生活の良さを見直していきたいものです。

**ごはんを食べても 太らないよ!**

ごはんはパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。また、食べすぎず、適量をとるならば、肥満防止や糖尿病予防につながります。

