

追分高校です!

⑤

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/

校内漢字コンクール表彰

1月16日(月)冬休みが終わり、全校集会を行いました。当日は通学列車が大きく遅れたにもかかわらず、大きな混乱もなくほぼ予定通りに学校の活動が再開しました。集会以校長先生のお話を聞いた後、12月に実施された全校一斉の「漢字コンクール」の成績優秀者が表彰されました。各クラスの平均点を競う団体の部では、3年生を押しつけ、2年A組が優勝でした。また、個人の部では、木林航さん(3年B組)、三島美咲さん、浅井脩輔さん(2年A組)、木戸彩華さん(1年A組)がそれぞれ優秀賞として表彰

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

されました。

本校では、将来の進路決定にも有効な資格取得の奨励の一環として「漢字検定」を全員が受検しています。

ご覧になっていますか?

「追高工ピソード」

本校では生徒の学校生活の様子をお知らせする「追高工ピソード」を不定期に発行しています。現在までに2週間に1部ほど発行し、役場や郵便局、駅、ぬくもりセンター、公民館などに置かせていただいています。本校のホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。感想などお待ちしております。



学校給食センター 食事だより

体を温める食べ物

血液は栄養素や酸素を体の隅々まで補給し、老廃物を運搬する働きをしますが、体が冷えると血液の循環が悪くなり、この働きが低下します。

また、体の冷えにより血管の収縮や拡張の働きが弱まり、熱生産量が低下し体温調節にも影響が出ますが、も

うしばらく寒い日が続きま

す。体を温める食べ物を上手にとりいれましょう。

血行を良くする食品

生姜く辛み成分「ジンゲロン」や「シヨウガオール」には、新陳代謝を高め、保温効果があります。

葱・にんにく・にら臭い成分の「アリシン」には、血液をサラサラにし、疲労回復を助けるビタミンB1の吸収をよくする効果があります。

唐辛子く辛み成分の「カプサイシン」には、末梢血管を拡張し血行を良くし、体脂肪を燃焼させる効果が

あります。

※これらの食品は、強い刺激があるので、胃腸が弱っているときは控えましょう。

野菜は煮物や温野菜サラダ

に 体を温める根菜類は煮物や汁物に。体を冷やす生野菜や夏野菜は、加熱して温野菜サラダなどに。



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おります。

☆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、一部を紹介しませう。)

【早来公民館】

<一般書>タネが危ない(野口 勲) / 転ばない歩き方(田中喜代次) / 境遇(湊かなえ) / おまえさん上・下(宮部みゆき) / 四十八人目の忠臣(諸田玲子) <児童書>星座を見つけよう(H. A. レイ) / 菌類の世界(細矢 剛) / あおい玉あかい玉しろい玉(稲田和子) / わたしのて(ジーン・ホルゼンターラー) / かいけつゾロリのはちやめちゃテレビ局(原ゆたか)

【追分公民館】

<一般書>ヒヤ・カムズ・ザ・サン(有川浩) / 極北ラブソディ(海堂 尊) / てのひらの父(大沼紀子) / バック作りの基礎BOOK(梅谷育代) / 自分で作る風力発電(中村昌広) <児童書>てぶくろがいつぱい(フローレンス・スロポドキン) / もっとおおきなたいほうを(二見正直) / だるまさんが(かがくいひろし) / チャレンジ・ミック! 1(ウォルター・ウィック) / 妖怪ハンター・ヒカル1・2(齊藤 洋)

※他にもたくさん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