

給食に思いを込めて——

ちょうりじょうゆうびん 8月の予定献立表

—おらほの食材—

米・小松菜・きゅうり・なす・ピーマン・トマト・
おくら・キャベツ・とうもろこし・いんげん・に
んにく・かぼちゃ・みょうが・納豆・みそ など

日	曜日	料理名
18	木	ごはん、鮭の味噌マヨネーズ焼き、炒め ピーマン、コンソメスープ
19	金	ごはん、夏野菜カレー、味付ゆで卵、海藻 サラダ
22	月	ごはん、さばの割烹漬、調理場のだし、厚 揚げのみそ汁、元気ヨーグルト
23	火	ごはん、鶏肉のレモン漬け、五目きんぴら、 もやしと豆麩のみそ汁、枝豆
24	水	山形県産米粉食パン、ウイナーケチャッ プソースかけ、トマトサラダ、パンプキン スープ、(中学のみ)スライスチーズ
25	木	冷やし中華、小籠包、中玉トマト

まだまだ暑い日が続きます。8月の給食では、「調理場のだし」や「夏野菜カレー」、「揚げなすのそぼろあん」など町内産の新鮮な夏野菜をふんだんに使用した様々なメニューを提供します。夏野菜は水分やカリウムを豊富に含むものが多く、体の熱を冷ます効果があり、暑い時期にはぴったりの食材です。

長い2学期のスタートです。子どもたちが毎日元気に登校し、勉強や運動に取り組めるよう、栄養たっぷりの夏野菜をおいしく調理して届けたいと思います。

26	金	ごはん、あじ磯辺フライ、豚肉とキャベツのみそ炒め、じゃがいもと玉葱のみそ汁、白鷹産大豆の納豆
29	月	ごはん、肉団子、春雨のごま炒め、あさりのみそ汁、(中学のみ)チーズ
30	火	ごはん、いわしの梅煮、揚げなすのそぼろあん、小松菜のみそ汁、(中学のみ)お魚ふりかけ
31	水	コッペパン、チーズインハンバーグ、カミカミサラダ、ミネストローネ、ブルーベリージャム

※この他、毎日牛乳が1本付きます。
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
※児童・生徒のご家庭には事前に配布しています。また、町のHPにも掲載していますのでこちらもあわせてご覧ください。
※材料調整や手配の都合上、この時期の掲載となります。ご了承ください。

荒砥高校三大大行事「スポーツ祭」開催！

荒砥高校の三大大行事である「体育祭」が「スポーツ祭」として生まれ変わり、6月16日(木)に開催されました。全校生が「赤軍」「白軍」に分かれ、楽しみながら競技やダンス披露などを行い、大きな思い出を作ることができました。



▶ 赤軍・白軍のダンスは、荒砥高校公式ユーチューブチャンネルにて視聴できます。ぜひ、ご覧ください。

「日本の紅(あか)をつくる町」の力になりたい！

7月7日(木)に全校生徒と教職員73名で、十王 八卦地区の紅花畑で収穫作業をしました。白鷹町にある高校として、「町の力になりたい!!」という想いが溢れている荒高生です。約1時間の作業で、約8キロを収量しました。この様子は、YTS ゴジダス、山形新聞でも紹介されました。



荒砥高校1日体験入学を行います
(中学校3年生及び保護者向け)

期日：9月17日(土) 午後
※中学校に案内チラシを配布いたします。多くの申し込みをお待ちしております。

こころのSOSきづいていませんか？

ひとりで抱え込まず、話してみよう

9月10日（土） 16日（金）は、自殺予防週間です

生活している中で、人は多くのストレスにさらされます。

仕事のこと、健康面のこと、家庭のこと、コロナウイルス感染症のこと、原因は様々ですが、ストレスとうまく付き合いながら、穏やかに過ごしたいものです。昨年、民生委員を対象に「こころの健康づくり並びにこころのサポーター養成研修」を実施しました。自分のこころが疲弊しないために大切なこと、また、悩みを抱えている人と接する時のポイント等について、講師の埼玉学園大学 杉山雅宏教授の話をご紹介します。

1. 自分のこころが疲弊しないためにセルフケアが大切です。

セルフケアとは、誰かにつながることです。「誰かに相談する」、「誰かの助けを借りる」等複数のつながり先を見つけておきましょう。

2. 悩んでいる人の話を聴くときは、励ましよりも労いの言葉が大切です。

「つらかったね」、「大変だったね」、「そんなに頑張っていたんだね」、「よく話してくれたね」等不安な気持ちに寄り添うことで、相手が「わかってもらえた」と実感し、不安が軽減されます。

3. 相手が話したくない時は、無理に悩みを聴きだそうとしないことも大切です。

相談者の話を傾聴することが大事とよく言われますが、本来傾聴とは「相手が話をしてくれたときに、それを受け止める技術」です。相手が話したくないのであれば「今は話したくない」という気持ちを大切に扱います。焦らず、寄り添いながら話をしてくれるのを待ちます。

誰かの助けを借りたいとき、話をしたくなかったとき、下記相談窓口を利用しましょう。

（秘密は厳守されます）

○「こころの健康相談統一ダイヤル」

☎ 0570 - 064 - 556 おこなおうまろうよこころ（全国共通）

9月10日（土）～16日（金）の7日間は、9時～17時（土日も実施）

（通常は、平日の9時～12時、13時～17時で対応）

「心の健康相談ダイヤル」 ☎ 023 - 631 - 7060 から相談可能

○「自死遺族相談」及び「自死遺族の集い」

大切な人を自死で亡くされた方が安心して語れる場所として、精神科医師や保健師による「個別相談」（要予約）、身近な人・大事な人を自死で亡くした方々が思いを語り、わかちあう場として「自死遺族のつどい」（月1回）を開催。

【申し込み先】県精神保健福祉センター ☎ 023 - 674 - 0139

○町でもこころの健康相談を行っています。

臨床心理士による相談（年3回）、町保健師による相談（随時：平日8時30分から17時15分（祝日除く））を行っています。

※保健師不在の際には、折り返しご連絡しますので連絡先をお伝えください。☎ 86 - 0210（健康推進係直通）