



# 希 望 橋

教育目標 豊かな心を持ち たくましく伸びる生徒

電話 0256-86-3007

## 第2回 弁当の日 事前指導が行われました！ 栄養満点の秋を感じるお弁当づくりにチャレンジ！

11月10日（月）の全校朝会にて、給食主任の〇〇先生から、第2回「弁当の日」に向けた事前指導がパワーポイントを用いて行われました。

この取り組みは、弁当作りを通して、生徒が自身の食生活や健康への関心を高め、将来にわたり健康的な食生活を送れるようにすることをねらいに、年に2回実施されています。6月の1回目につき、今回は2回目となります。



### テーマは「秋を感じるおかずを考えよう」

〇〇先生からは、季節の移り変わりを感じ、身近な食材に目を向けてほしいという願いから、「秋を感じるおかずを考えよう」というテーマで説明がありました。

例えば、だいこんやねぎ、サトイモ、さつまいもといった、秋が旬で栄養豊富な食材を例に挙げながら、子どもたちが主体的に献立を考えるヒントが示されました。第2回「弁当の日」の実施は、来週月曜日となります。

### 秋を感じるおかずを考えよう

- ・「旬」とは、その食べ物が一番おいしくて栄養があるとき。
- ・たくさんとれるから手に入りやすいし、値段もお手頃。



### 野菜のおかずを考えよう！

- ・副菜は2種類に分けると考えやすい
- ・「緑黄色野菜」と「無機質」で栄養価アップ！
- ・旬の野菜でおいしさアップ！

### 料理の組み合わせ

主食：主菜：副菜＝3：1：2



### 楽しい「弁当の日」！

2回目は、11月17日（月）

生徒も一人一品をつくり、  
楽しい給食にしましょう。

## 保護者の皆様へ

ご多忙の折とは存じますが、「弁当の日」は子どもたちが食への関心を深める大切な学びの機会です。

もし、お子さんが献立や調理で迷ったり困ったりしているようでしたら、ぜひ温かいアドバイスや励ましをお願いいたします。

食育の一環として、ご家庭でのご協力を心よりお願い申し上げます。来週月曜日の、個性あふれるお弁当を楽しみにしています！

# 【校長講話】見えないゴリラ

## ～速い思考と遅い思考～に学ぶ大切なこと！

11月5日（水）の全校朝会は、表彰に続き、校長先生からの講話がありました。テーマは「見えないゴリラ」～速い思考と遅い思考～。これは、アメリカの心理学者クリストファー・チャブリス氏とダニエル・シモンズ氏が提唱した、認知心理学の重要な現象である非注意性盲目（Inattention Blindness）を分かりやすく解説したものです。

### 「速い思考」と「遅い思考」

#### 《速い思考(システム1)》

- ・自動的で直感的な思考です。
- ・物事を素早く判断し、日常のほとんどの場面で使われています。
- ・しかし、その速さゆえに、注意を向けていない情報や、思い込みに隠された重要なことを見落としてしまうことがあります。これが「見えないゴリラ」の正体です。

#### 《遅い思考(システム2)》

- ・熟慮的で、意識的に努力を必要とする思考です。
- ・複雑な問題解決や、深く考える必要がある場面で使われます。
- ・この思考を働かせることで、速い思考で見落としていた「見えないゴリラ」に気づくことができます。

### 周囲への「気づき」を大切に！

学校生活で私たちが見過ごしてはいけない「大切なこと」とは何でしょうか。それは、例えば次のような周囲への「気づき」です。

- ・友達が発している助けのサインや小さな変化
- ・授業で本当に伝えたい重要なポイント
- ・自分の生活態度の改善点
- ・周りの環境の小さな変化や危険



### 意識して「遅い思考」を使おう！

#### 「一歩立ち止まって、意識的に考える時間を持つこと」

私たちは、自分のやるべきことや、目の前のことに注意を集中するあまり、本当に大切な情報や、周囲の状況に注意が向かなくなってしまうことがあります。

目の前のことに集中するあまり、本当に大切なものを見落とさないために、意識的に「遅い思考」を使うよう呼びかけました。

「これで本当に良いのか？」「他に何か見落としていないか？」と一歩立ち止まって考える時間を持つことで、視野を広げ、深く物事を理解できるようになります。

周囲への「気づき」を大切にし、自ら考え行動できる人を目指して、日々の学校生活を送りましょう！

## 令和7年度 保護者アンケート 回答のお願い

昨日、令和7年度保護者アンケートのお願い文書を配布いたしました。  
学校運営に関する貴重なご意見をいただくための大切なアンケートです。  
つきましては、お忙しいところ恐縮ですが、11月28日（金）までに回答にご協力をお願いいたします。

右に表示の2次元コード（QRコード）からもご回答いただけます。  
保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

