



7月学年団だより

香川県立高松北中学校 2年団

2022.7.1

ひまわりの花が咲き始め、梅雨明けも宣言されました。夏本番です。夏休みまで残すところ、あと3週間ほどとなりました。先月には、職場体験学習に向けてのマナー講習や命の講演会、1学期末テストがあり、1学期に予定していた行事のほとんどが終わりました。生徒たちは4月の頃と比べると、中学2年生らしい大人びた表情を見せてくれるようになりました。運動部の生徒たちは日焼けも加わり、精悍な表情で、心身ともにたくましさを感じさせてくれます。一人ひとりの生徒がよい成長ができていることを、私たち2年団職員は実感しているところです。

さて、先月7日～13日の1週間、生活実態調査を行いました。きちんと家庭学習の時間を確保していたり、1週間に曜日を決めて読書やお手伝いをしていたり、また毎日時間を決めてしていたりする生徒たちがいて好感が持てました。一方で、家庭学習の時間がきちんと確保できていなかったり、ゲーム・インターネット・メールの時間が多すぎたりする生徒もいました。2年団全体の1日における5教科の学習時間の平均は、国語14.1、社会10.6、数学33.1、理科12.9、英語27.5(分)でした。5教科以外の教科の学習時間も入れて合計すると、106分ほどで、「学年+1」時間からは70分ほど少ないようです。その一方で、ゲーム・インターネット・メールの時間は75.6分ほどもありました。自分自身での時間のコントロールが望まれます。夏休みを目前に控えたところで、生活リズムが崩れやすくなるかもしれませんが、健康で元気に登校し、総体やコンクール前の部活動で精一杯頑張れるように、1学期終業式の日まで声掛けや助言をしていきたいと思っています。

1. 部活動壮行会について

6月29日に部活動壮行会がありました。スライドムービーで各部の練習の様子が流され、その後各部の部長が総体やコンクールに向けての抱負を述べていきました。どの部もしっかり述べられており、まもなく始まる大会への意気込みを感じました。それを後押しする応援団のエールもすばらしかったです。中学1、2年生の有志たちで作った応援団は、高校生と2週間ほど一緒に練習をし、立派な応援団になっていました。暑い体育館の中で大変だったと思いますが、応援団のみんなにもエールを送りたい気持ちになりました。「心のこもった応援をありがとう！」

これで、今年の夏の大会はどの部もきっと善戦するだろうと確信しました。



各部の抱負紹介



選手宣誓



中学校応援団のエール



2. 1学期末懇談会・補充学習日・学年団登校日について

7月14日(木)、15日(金)、19(火)の3日間は、個人懇談日となっています。4月から今までの学校生活の様子や学習についてお子様を交え、各担任と3人でお話いただきます。よかったところは今後も伸ばしていくとともに、指摘があったところについては改善していけるように、ご家庭の方でもお声掛けくださればと思います。また、7月28日(木)、29日(金)の2日間において数学と英語の補充学習も実施します。先取りコースや標準コースにおいて、基礎的な学習内容を確実に身に付けることをねらいとしています。参加については、これまでのテスト結果等を参考に教科担任と相談し、学級担任から声を掛けさせていただきます。それ以外でも自主的に参加することも可能ですので、必要があれば担任にご相談ください。なお、学年団登校日は、8月25日(木)で決まっています。

3. メニュー作りについて

2年団は「自分」ということをテーマに、GSの学習を進めています。6月までは、多角的に自分を見ることや自分の適性・適職について考えてきました。7月には、「健康な体を手に入れよう」というテーマで、睡眠や中学生に必要な栄養素やその基準について学習する予定です。例えば、「筋肉をつけるためのメニュー」とか「夏バテ防止のメニュー」等、各自で「〇〇〇のメニュー」を作成します。その際、各自で書籍やインターネットを使って調べたり、あるいはお家の人に聞くこともあったりするかもしれません。そして、作成したメニューを夏休み中に、実際に各家庭で作ってみます。使用した材料や作り方の手順、感想などを、写真を交えて1枚の画用紙にまとめ、夏休み中の宿題として提出してもらいます（先輩たちの過去のメニュー作りを参考にしてほしいと思います）。それらを北稜祭で展示し、来ていただいた人に投票してもらい、その結果多く票を集めた数点のメニューが、今後本校の給食のメニューに採用されます。メニュー作りや家庭での調理など、お手数をお掛け致しますが、温かく見守っていただけたらと思います。よろしくお願いします。

貧血と肌荒れ予防のためのメニュー

1. メニューの内容

1人分...512円

・カボチャの冷製スープ・ナスとオクラの揚げ浸し・キュウリとハムとやしのリョバンサースー・鮎のバターボン酢・ほうじ茶ゼリー

2. 材料の内容 (7人分)

カボチャの冷製スープ... クルン、パセリ、オリーブオイル、コンソメ、塩、コショウ
ナスとオクラの揚げ浸し... ナス、オクラ、揚げ油、塩、コショウ
キュウリとハムとやしのリョバンサースー... キュウリ、ハム、やし、リョバン、ソース、塩、コショウ
鮎のバターボン酢... 鮎、バター、ボン酢、塩、コショウ
ほうじ茶ゼリー... ほうじ茶、ゼリー、水

3. メニューの説明

貧血予防には鉄分を多く含む食材を食べることが大切です。今回のメニューには、鉄分豊富な肉類や野菜、そして鉄分吸収を助けるビタミンCを多く含む果物を取り入れています。また、肌荒れ予防には、ビタミンEやビタミンAを多く含む食材を取り入れています。今回のメニューには、ビタミンE豊富な植物油や、ビタミンA豊富な緑黄色野菜を取り入れています。

4. レシピ

カボチャの冷製スープ
①カボチャを皮をむき、種をとり、一口大に切る。
②鍋にカボチャ、クルン、パセリ、オリーブオイル、コンソメ、塩、コショウを入れ、中火で煮る。
③煮えたら、ハンドブレンダーでペースト状にする。
④冷蔵庫で冷やして、パセリを飾る。

ナスとオクラの揚げ浸し
①ナス、オクラを一口大に切る。
②揚げ油を熱し、ナス、オクラを揚げる。
③揚げ上がったナス、オクラを、揚げ油、塩、コショウで味をつける。

鮎のバターボン酢
①鮎を一口大に切る。
②鍋に鮎、バター、ボン酢、塩、コショウを入れ、中火で煮る。
③煮えたら、冷蔵庫で冷やして、パセリを飾る。

ほうじ茶ゼリー
①ほうじ茶を淹れ、煮出す。
②煮出したほうじ茶に、ゼリー、水を加え、煮溶かす。
③型に流し入れ、冷蔵庫で冷やして固める。

疲労回復のためのメニュー

1. メニュー

・夏野菜サラダ・豚肉の梅風味炒め・トマトとベーコンのスープ・五穀米・桃とキウイのゼリー

2. 材料 (4人分)

夏野菜サラダ... トマト、キュウリ、レタス、人参、りんご、油揚げ、ドレッシング
豚肉の梅風味炒め... 豚肉、梅干し、しょうゆ、酒、ごま油、にんにく、しょうが、ねぎ
トマトとベーコンのスープ... トマト、ベーコン、コンソメ、塩、コショウ
五穀米... 五穀米、水
桃とキウイのゼリー... 桃、キウイ、ゼリー、水

3. メニューの説明

今日は疲労回復のためのメニューだったので、ササミには旬の夏野菜を多く取り入れました。夏野菜には、疲労回復に効果的なビタミンB群や、疲労回復を助けるビタミンCを多く含む食材を取り入れています。また、疲労回復には、たんぱく質を多く含む食材を取り入れています。今回のメニューには、たんぱく質豊富な肉類や魚類を取り入れています。

4. 作り方

夏野菜サラダ
①トマト、キュウリ、レタス、人参、りんごを一口大に切る。
②油揚げを一口大に切る。
③ドレッシングを加えて、混ぜる。

豚肉の梅風味炒め
①豚肉を一口大に切る。
②鍋に豚肉、梅干し、しょうゆ、酒、ごま油、にんにく、しょうが、ねぎを入れ、中火で炒める。
③炒め終わったら、冷蔵庫で冷やして、パセリを飾る。

トマトとベーコンのスープ
①トマト、ベーコンを一口大に切る。
②鍋にトマト、ベーコン、コンソメ、塩、コショウを入れ、中火で煮る。
③煮えたら、冷蔵庫で冷やして、パセリを飾る。

五穀米
①五穀米を洗い、水を加えて、炊く。

桃とキウイのゼリー
①桃、キウイを一口大に切る。
②鍋に桃、キウイ、ゼリー、水を入れ、煮溶かす。
③型に流し入れ、冷蔵庫で冷やして固める。

先輩たちのメニュー作り