



中 田 小

平成28年4月28日

## 【学校教育目標】

さわやか笑顔 中田っ子  
～思い合い ひびきあい 共に生きる力を育てます～

## 【中田小ホームページ】

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/nakada/>

## アルベド

校長 蒲谷 猛

「みかんの花咲く丘」

作詞：加藤省吾

作曲：海沼 実

みかんの花が 咲いている  
思い出の道 丘の道  
はるかに見える 青い海  
お船がとおく 霞んでる黒い煙を はきながら  
お船はどこへ 行くのでしょうか  
波に揺られて 島のかげ  
汽笛がぼうと 鳴りました何時か来た丘 母さんと  
一緒に眺めた あの島よ  
今日もひとりで 見ていると  
やさしい母さん 思われる

26日、帰宅後、娘と給食の話をしました。「今日の給食、夏みかんみたいなグレープフルーツみたいなのが出たよね。おいしかったね。白いふかふかところもおいしそうだから、食べてみたんだ。白いところもおいしかったよ。」

この日、給食に出たのは「晩柑」です。晩柑は、ザボンの一品種なので、外皮と実の間の「白いふかふか」な部分が厚いところが特徴です。ザボンの場合、この部分がかなり厚いので、この白い部分だけを使って砂糖漬けをつくったり、マーマレードにしたりするそうです。色も感触も確かに食べてみたくなります。実際、自分もはがして食べてみました。似たもの親子です。

この白い部分には名前があります。晩柑やザボンだけでなく、柑橘類の果皮の内側にある、海綿状あるいは繊維状の白い部分のことを「アルベド（中果皮）」といいます。ちなみに、黄色やオレンジ色の固い皮の部分は、「フラベド（外果皮）」といいます。

あらためて調べてみると、みかんのアルベドには、ビタミンPが豊富に含まれるそうです。ビタミンPとはポリフェノール的一种で、健康維持のための栄養素として最近注目されているそうです。

そう言えば、みかんの皮を刻み乾燥させた「陳皮」は漢方薬として知られていますよね。七味唐辛子の中にも入っています。また、グレープフルーツのアルベドには、水溶性食物繊維の「ペクチン」と呼ばれる成分が豊富に含まれており、脂肪を分解する働きをサポートしたり、血圧上昇を抑えてくれたりする効果があるそうです。たかがみかんの皮の裏側の白い部分、気にしなければただの不要物ですが、少し関心をもって調べてみたら、様々な知識が広がり楽しくなりました。

「夢をかなえる秘訣は、4つの「C」に集約される。それは、『好奇心 (Curiosity)』『自信 (Confidence)』『勇氣 (Courage)』そして『継続 (Constancy)』である」—これは、ウォルト・ディズニーの言葉です。子どもたちは好奇心のかたまりです。しかし、往々にして好奇心は短期的で散漫ですから、もう一步の探究に踏み込む勇氣や満足感・達成感から生じる自信と結びつけられるような支援が大切です。単に学習を強いて、覚え込ませることで、豊かな成長につながる学びにはなりません。どのように興味・関心を高め、それをどのように能動的で継続的な探究につなげていくのか、日々の授業で私たちが工夫を重ねていかなければならないことであるとあらためて考えさせられました。今年度、本校では、特に子どもたちの「話す」力に着目し、話し合う意欲を高めたり自分の考えを深める場面を大切にしたりしながら指導を工夫していこうと考えています。今年度の本校の教育活動については、5月30日の学校教育説明会でくわしくお話しさせていただきます。ぜひ、ご来校ください。

ところで、今回給食に出された晩柑は、愛媛県産でしたが、もともとは熊本県河内町が原産の果物であり、愛媛県と熊本県で全出荷量の95%以上を占めるそうです。末筆になりましたが、今回の熊本地方を中心とする地震で被災された皆様ならびにご親族・ご関係の皆様、心よりお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

みかんの構造部位

