

学校だより

にしとべの丘

Nishi-Tobe no Oka

横浜市立西中学校

令和3年度 8月号

(夏休み前号)

なつやす まえ
夏休みの前に

<校長 石川 博>

今年度が4月7日にスタートして以来、なんとか無事に夏休みを迎えることができました。「なんとか無事に」というのは、市内の小中学校でクラスターが発生するという事案もあり、その状況において「なんとか無事に」という感覚です。しかし、今後はデルタ株に置き換わっていきと言われ、油断できない状況には変わりありません。

本校の状況でいえば、今年度は保護者参列可の入学式、規模を縮小しての体育祭、3回にわたって計画変更をせざるを得なかった修学旅行、1、2年の自然教室の日程変更が大きな出来事だったと思います。

さて、明日から8月26日まで夏季休業になります。生徒の皆さんはどのような計画を立てましたか？ 3年生は受験を控え、「苦手教科の克服」を目標にしている人もいることでしょう。それも大切ですが、せっかくの長期休業ですから、好きなことにじっくり取り組んでみてはいかがでしょうか。好きなことなら気が向かないということはないし、究めていくと、いろいろと総合的な力がついてきます。こういう力というのは、テスト前に一夜漬けで身に付けた力と違って、自分の身に定着していきます。読書もお勧めです。これも、「=受験に役立つ」というわけではありません。本の内容をつかむことも大事ですが、活字を追っている間、脳の中の回路が働き、気持ちも動き、脳が活性化することが大事です。読みやすい本を何冊か読んでみてください。

生徒の皆さんにとって充実した休業であることを願います。

ヒマワリ・アサガオを楽しむに

5月号でご紹介しましたが、校舎の西側の道路拡幅工事が終わり、植栽をしました。一部は木を植えずに、野菜や草花を植えています。夏といえばヒマワリとアサガオ。種をまいた時期が遅かったので、ヒマワリは8月半ばころになりそうです。



せいとそうかい 生徒総会

6月22日（火）に生徒総会が行われました。学校生活の振り返りをもとに各クラスで話し合いが行われ、各委員会への意見・要望が出されました。

今年度は全校生徒が体育館に集まり、事前に選出されていた3年生2名の議長により、総会はスムーズに進行されました。各委員長から、今年度の年間活動目標・活動計画が伝えられ、その内容に対して質問が寄せられました。学校生活をよりよくしていくための前向きな質疑・意見が多くありました。

生徒総会での会長の話のなかにもあったように、生徒一人ひとりが生徒会員であることを意識して、今後も西中の活動を盛り立てていってほしいと思います。

こくさいへいわ 国際平和スピーチコンテスト

6月25日（金）、老松中学校の体育館を会場として「よこはまこども国際平和スピーチコンテスト」西区予選が行われました。西区の中学校5校の代表生徒が、共通テーマを「国際平和のために、自分がやりたいこと」として、SDGsに基づく17の視点から選択しスピーチしました。

2年で西中学校の学校代表になった生徒からは、「海の生き物のために出来ること」という題で「海に流れていくプラスチックゴミの削減」を視点としたスピーチを行いました。

惜しくも西区の代表にはなれませんでした。3年生の中に一人の2年生でしかもトップバッターでしたが堂々とスピーチを行い、審査の先生方からもお褒めの言葉をいただくことができました。

か き きゅうぎょうちゅう へいちょうび 夏季休業中の閉庁日について

夏季休業中の8月3日（火）～16日（月）、西中学校は学校閉庁日となります。

閉庁期間中は原則として職員は学校に出勤せず、電話は留守番対応となります。

緊急を要する場合に限り、東部学校教育事務所指導主事室へ御連絡ください。

（東部学校教育事務所 指導主事室 TEL：411-0608）

○夏季休業中に新型コロナウイルスに関連して

- ・生徒本人が陽性と診断されたとき
- ・生徒本人が濃厚接触者としてPCR検査を受けるとき
- ・同居の家族が陽性と診断されたときは、速やかに御連絡ください。
連絡先（平日のみ）：西中学校（閉庁期間中は東部学校教育事務所）

○同居の家族がPCR検査を受けた際には

結果（陰性）が判明するまでは部活動への参加は控えるようにしてください。

食育コラム「食で学ぶ 食を学ぶ」

元横浜市教育委員 長島 由佳

夏休みを前に暑さが厳しさを増しています。各ご家庭では、日々の健康管理・熱中症対策など安全安心への気配りに気を使われていることでしょう。

季節の恵みの素晴らしさを伝えてまいりました。体を冷やす効果のある茄子・きゅうり・トマト・オクラなどの夏野菜やスイカやメロンなどを摂取することで、体内の熱をこもりにくくしてくれます。しかし現代では、クーラーで十分冷えた部屋で過ごすことも多いため、冷やし過ぎると疲れが取れず、倦怠感などに襲われるなどの逆効果になってしまうこともあります。ご家庭ごとの生活スタイルに合わせ、上手に活用が必要ですよ。

そして7月といえば、横浜の誇る名所「三溪園」に蓮の花がその美しさを際立たせる時期です。2021年は7月17日～8月9日までの土日には早朝7時より入園でき、青空をバックに緑の葉の中に映えるその美しさに時を忘れることができます。

その蓮も、素晴らしく効用の高い植物です。蓮の葉や花びらはお茶でいただくことができます。蓮の実も美味しく、むくみや自律神経の安定に効果があると言われています。地下茎であるレンコンも縁起の良い食材であるだけでなく、効用の高さは目を見張るものがあります。

そして効果の一つに、消炎・収れん作用があります。胃腸などの粘膜を保護して炎症を抑えてくれます。気温の高低差などで疲れた胃腸を労るために、レンコンを使った炊き込みご飯をご紹介します。

ご自身・ご家族の体調・環境に合わせてお召し上がりください。そして、この夏を健康に過ごしてください。

なお、※生姜の使い方は

冷え対策には・・・一緒に炊き込みます

熱のこもり対策には・・・みじん切りを炊き上がり後に混ぜ込みます

【レンコンご飯】

材料：米 2合 水またはだし汁 400cc レンコン 120g 鶏ひき肉 60g
水 200cc A(酒・醤油・水 各1大さじ 白すりごま 2小さじ 塩 1小さじ)
新生姜みじん切り 1かけ分

作り方：

- ① 米は洗ってザルにあげる。
- ② レンコンはピーラーなどで皮を引き、食べやすい太さにし、5mm厚さの薄切りにし、水にさらした後ざるにあげる。
- ③ 鶏ひき肉はAの調味料と合わせておく。
- ④ 炊飯器に①の米を入れ、水またはだし汁を加えた後に、②のレンコン・③のひき肉をコメの上に載せます。生姜は上記※を参照にして、スイッチをいれます
- ⑤ 炊き上がり後、器に盛ります。アクセントに大葉の干切りや小葱のみじん切りを添えると清涼感が出ます。