

上菅田中 学校だより



第3号 令和3年7月19日発行
校長 林 直美

上菅田中学校学校教育目標

学び合い、支え合い、高め合う

- 学びを深め、創造力と実践力を養う（知）
- 互いを認め、誠実に生きる（徳）
- 豊かな心と健康な体をつくる（体）
- 地域の一員、国際社会の一員として自立する（公・関）

いよいよ夏休みです!!

梅雨も後半になり、そろそろ青空が待ち遠しいですが、例年梅雨末期には大雨による被害が報告されます。今年も熱海等で大きな災害が発生しました。近年【線状降水帯】という言葉をよく耳にします。積乱雲が50キロから300キロにわたって列をなして次々に発生し、同じ場所で長時間激しい雨を降らせる現象で、大規模な災害をもたらします。ここ数年はほぼ毎年のように発生しています。また今年の5月20日より避難情報の警戒レベルが変更になっています。大切な家族や自分自身の命を守るためには日頃から一人ひとりの防災意識を高めておくことが大切です。そのためには市から出される避難情報をしっかりと把握し、行動することを心がけましょう。

そして、今年の夏休みは新型コロナウイルス感染症拡大防止の取組みに加え、オリンピック・パラリンピックが開催される予定のため、例年とは状況が異なると予想されます。是非いつも以上に家族との繋がりを大切にして、楽しく充実した夏休みになるように計画を立ててください。

7月1日に境木中学校で区内8校の代表者が参加して「よこはま子ども国際平和スピーチコンテスト」保土ヶ谷区予選会が行われました。今年にはビデオによる審査となりました。SDGsに基づく17の視点を踏まえた具体的な経験・体験をもとに自分の意見を述べて「国際平和のために自分がやりたいこと」につながる具体的な夢や目標をスピーチしました。本校の代表として3年生の守田伊織さんが出場し、堂々と素晴らしいスピーチを披露しました。ここで守田さんのスピーチを紹介します。

みなさん一度はテストやアンケートで、性別を問われる質問に答えたことがあるのではないのでしょうか。私は最近、このことが本当に必要なのか考えるようになりました。私は小学生の頃、教師を目指す大学生と交流するイベントに参加しました。小学生、大学生合わせて十人ぐらいの班で活動したのですが他の班の、ある男の子が印象に残っています。その子は容姿は男の子でしたが、女の子のものが好きでした。班の人たちは理解し、楽しく活動していました。しかしある子が「おい、オカマ」や「きもち悪い」などいじってくるようになったのです。私は幼稚園の頃、いじめに苦しんでいた友達がいて、その気持ちを知っていたので、とても怒りがこみ上げてきて思わず声をあげてしまいそうになりました。しかしその時、大学生の方が会話に入ってきました。それでも「女の子みたい。きもち悪い」と続ける子に対して大学生は怒るのではなく、「なんでそう思うの？私は素敵だと思うし、大好きだな。」と、その子自身を尊重したのです。その言葉でいじめはなくなり、その子に笑顔が戻ってきました。また、最近性は性についての考え方が変わりつつあります。私の学校では今年度から制服を「男・女」という表記ではなく、「I型・II型」という表記になり、スカート、ズボンどちらでもよいことになりました。ネクタイの色も、赤・青どちらかを選べます。また世界中でもテレビやYouTubeなどを中心に様々な方が活躍し、盛り上がりを見せています。このように性に関する壁が少しずつなくなりつつあります。しかしその一方で、インターネットの発展によって簡単に誹謗中傷でき、実際に「性同一障害」をもった子が、SNSの誹謗中傷に耐え切れず、自殺してしまうということもありました。こういった世界中の考え方が進歩していく半面、問題や課題も発生するというのが現状です。では、平和で過ごしやすい世界を作るにはどうしたらよいのでしょうか。私は実体験から『人を

認め、尊重すること』が一番大切だと思います。ある子がたくさんの人から誹謗中傷をうけていても、一人でも自分のことを認め、尊重してくれる人がいれば、その子の気持ちも救われるでしょう。しかし、一人だけが行動したとしても世界は動きません。みなさん一人ひとりが行動しなければならぬのです。そして世界中が動き、性の壁がなくなれば、最初にも述べたような性別を問われる質問はなくなっていくと思います。皆さんがお互いを尊重し合い、平和な世界を一緒に創り上げていきましょう。

今月の食育コラムです! 「食で学ぶ 食を学ぶ」 料理研究家 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、日々の健康管理に加え、熱中症対策にも余念がないことと思います。

季節の恵みはその時々に必要なものを教えてくれています。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。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(レンコン)は食してほっくり美味しく、むくみや自律神経の安定に効果があるとされています。地下茎であるレンコンも縁起の良い食材であるだけではなく、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千切りや小葱のみじん切りを添えると清涼感が出ます。



※お知らせ～8月上旬に飲料とパンの自動販売機が設置されます。