

自主・協同・努力・友愛

10月

鐘楼

令和元年10月18日
《学校便り10月号》
枕崎市立桜山中学校

http://sakutyu.synapse-blog.jp/sakutyu/

「節(ふし)の日」にちなみ

校長 富田 純一

10月23日は枕崎市内の中学校が「節の日」として、生徒がお弁当を持参する日です。本校では3つのコースを設定していますが、チャレンジコースは枕崎特産のカツオを使ったお弁当づくりに生徒が挑戦します。

そこで、ある印象に残ったかつお料理について紹介します。

サッカーで活躍している、現在トルコ在住の長友佑都選手は、今年33歳。世界で活躍する現役のサッカー選手としては、決して若いとは言えません。最近、数回テレビで彼の番組を見る機会があり、一番の課題は「体力の維持」と「怪我防止」だと語っていました。そのため、食事にはたいへんなこだわりがあるようです。

その中で、彼の専属シェフ加藤超也さんが紹介する料理の一つに魅力を感じました。

それは、「初がつおのネギ塩レモンだれ」です。(以下引用)

アスリートはいかに疲労を回復するかが課題。そのためには、体いかに多くの「酸素」を取り込むかが大切。酸素を取り込むのに重要なのは血液中の「ヘモグロビン」。

ヘモグロビンを構成しているものの一つが「鉄」。鉄が不足すると、酸素が全身に届きにくくなる。そうすると、手足が冷えたり、怪我のリスクが高まったりする。体に強い衝撃(ジャンプをしたり走ったりした際の足裏の衝撃など)を受ける選手は赤血球が破壊されやすくなり、貧血が起こることもある。

カツオには100gあたり1.9mgの鉄が含まれている。日本人の食事摂取基準では中学生は一日あたり男子11.5mg、女子10mg(月経有りの場合は14mg)の鉄が必要とされているが、実際はなかなか摂取できず不足気味になりやすい栄養素である。

鉄は吸収されにくい栄養素でもあることから、「ビタミンC」の多い食品や「ヘム鉄」と言われる動物性食品に含まれる鉄を同時に摂り、いかに吸収率を上げるかがポイント。

他にもカツオには「オメガ3脂肪酸」も含まれている。オメガ3脂肪酸には炎症を抑える働きや血流を促す効果が期待できる。

この条件を満たしているのが「初がつおのネギ塩レモンだれ」です。

トルコではなかなか生魚を食べないことから、加藤シェフは特別にお店をお願いして、長友選手のためにカツオやマグロなどの魚を調達していました。

長友選手はこうした食事のお陰もあって、「怪我をしなくなった。」「怪我をしても回復が早くなった。」と話していました。

この料理はお弁当のおかずとしては難しいかもしれませんが、「節の日」のお弁当づくりをとおして、ぜひ枕崎の特産であるカツオの魅力をご家庭でも再度見つめ直してみてください。私もチャレンジコースのお弁当づくりに挑戦してみます!

【11月の生活目標】

- 自分の責任を果たし、仲間と協力しよう
・ 自分の役割に責任と自覚をもとう
・ 認め合い、助け合いながら協同作業に取り組もう
・ いじめと差別について考えよう

【11月の保健安全目標】

- (保健)
・ 心の健康について考えよう
(安全)
・ 緊急時に備え、身の周りの点検をしよう



南薩地区新人戦

★駅伝競技

女子3位 (県大会出場)
男子7位

[区間賞] 女子3区3位 3年
男子1区1位 3年

[ロードレースの部] 女子3位 1年

女子チームは、11/7(木)に行われる県大会の出場権を得て、県大会でも活躍することを目標に練習を続けています。男子チームは、11/10(日)に行われる市内一周駅伝大会での活躍を新たな目標としています。応援よろしくお祈りします。



★女子ソフトテニス

- ・ 団体戦 1年生の部 準優勝
・ 個人戦 1年生の部 優勝

ペア



★女子バレーボール 優勝 (3連覇)



★柔道

55kg・60kg級
第3位
2年



保育園実習 10/7(月)

家庭科で作ったおもちゃを持参して、2年生が妙見保育園での保育実習を行いました。保育実習は1学期に引き続き2回目です。園児も慣れてきたようで、和気あいあいとふれ合う姿が見られました。



小学生への読み聞かせ 10/12(土)

小・中連携の一環として、桜山小学校の児童を対象に、2回目の読み聞かせを行いました。今回の読み聞かせは2年生が中心となって実施しました。これまで朝の時間や昼休みを利用して練習してきた成果がよく表れ、感情を込めた言い回しや読み聞かせ後のクイズに、小学生も大変盛り上がっていました。



地域が育む「かごしまの教育」県民週間

11月1日(金)～7(木)は地域が育む「かごしまの教育」県民週間になっており、同時に本校では学校自由参観を実施します。多くの方の来校をお待ちしています。

また、11月1日(金)は文化祭も開かれます。生徒が劇や展示に取り組んできた成果や、保護者によるPTA合唱など、見所がたくさんです。ぜひご覧になってください。[文化祭準備の様子]



11月の行事

- 1日(金) 地域が育む「かごしまの教育」県民週間(～7日)
学校自由参観週間(～7日)
文化祭・合唱コンクール
3日(日) 文化の日 市総合文化祭
4日(月) 振替休日
5日(火) 校内読書旬間(～15日)
三者面談・教育相談(～12日)
7日(木) 県中学校駅伝大会(指宿)
9日(土) 生徒会引継式 市遺族会戦没者追悼式
10日(日) 桜山校区公連球技大会
市内一周駅伝大会
12日(火) なぎなた授業(1年)
13日(水) 市学校音楽祭(3年生参加)
なぎなた授業(2年)
15日(金) 小中合同あいさつ運動
スマイルさくらっ子タイム
16日(土) 市子ども会大会
17日(日) 桜咲くカップバレーボール大会
18日(月) 保健教室(3年 薬物乱用防止)
21日(木) 小中連携ノーメディア・デー
保健教室(1年飲酒, 2年喫煙)
23日(土) 勤労感謝の日
ふれあい図書館まつり
26日(火) 期末テスト(～28日)
第2回校外生活指導連絡会
27日(水) 市学校保健研究協議会
29日(金) 第7回PTA理事会
30日(日) 市PTA活動研究委嘱公開(別府中)