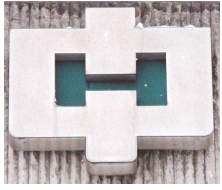


教育目標 「豊かな心で たくましく 自分の人生を切り拓く 生徒」

重点目標 「豊かな心 確かな学力 健やかな身体」



あ さ ひ こ
朝 日 子

佐渡市立畑野中学校 学校だより

平成29年 2月10日(金) No.22

著・編 校長 加藤雄一郎 (TEL 66-2058)

調理実習に思う 料理の楽しさを家庭でも

1年生家庭科の授業で調理実習をしました。献立は、①豚肉のしょうが焼き、②ピーマンのソテー、③ほうれん草のお浸しの3品でした。材料を洗うところから、調理、盛り付け、試食、後片付け、調理器具の掃除等々、6人班で協力して行いました。料理なんてしたことのない子も得意な子も協力して声をかけ合っていると、とても微笑ましいです。普段あまり目立たない子が気を利かせて段取りよく野菜を切ったり、肉を焼いたり、食器をきれいに洗ったり、中には失敗する子もいますがそれもまたいいのです。

調理実習やキャンプなどの調理では、普段家庭や地域の行事（最近は無くなりましたね。）で調理をしている子は、明らかに段取りよくこなしていきます。しかも、周り調整しながら指示したりします。一人でも好きなようにやるのではなく、班員と協力して進めなければならないこの実習はとても意味があります。

「技術・家庭科」は、20年くらい前から男女共修になり、男女一緒に学習するようになりました。男子も料理をつくりやすく、女子ものこぎりを使って木工製品を作ります。かく言う私は料理をするのが好きで、「オリジナルのうまいもん」を調理して楽しんでいます。

佐渡の子どもたちは高校を卒業して、島外に出る場合が多いです。そのとき、親元を離れ自炊をする子どもが多いと思います。そのときになって何も料理できない、ではかわいそうでしょう。特に佐渡の子にとっては「自炊できる」ことは「自立」に直結します。お金を出せば何でも美味しいものを買える世の中ですが、自分で料理ができることは「一生もん」です。たかが料理一つでも大事な「生きる力」です。3年生は高校生になると給食ではなくなります。月に数回くらいは自分で弁当を作ってみるのもいいかもしれません。決して美味しいものをつくれなくとも、佐渡の新鮮な素材を使った料理ができたなら、どんなに幸せでしょう。

さて、ご家庭でお子さんは家事を手伝ってくれますか。もしくは、手伝わせていますか。掃除でも食器の後片づけでも、料理でも…どうでしょう。学校で疲れている（勉強に?!部活に!?!）んだから、つつい親が全部やってあげていませんか。子どもはやらせれば結構上手にやれるものです。今回の調理実習でも、指示をしたわけではないのに、後片づけ時にガスコンロをきれいに磨いてくれました。1年生だけでなく、調理実習を話題にして、ご家庭で共同して料理をつくってみたらどうでしょう。

何でも親がやってやると、子どもは「自立」しません。物事に見通しをもって段取りよくやろうとする子に育てるには、一緒に料理をしたり、家の手伝いをさせたりすることをお勧めします。親だけの技にしないで、子どもたちに伝え、子どもたちの出番を作ってあげましょう。スマホやメディアに時間を費やすより、一緒に料理をすることで、親子の絆が深まるのではないのでしょうか。

最初の準備が大事

1年 猪股

ほうれん草はとてもうまうまきました。だけど、肉は少し固かったです。なので今度自分で作る時には、柔らかさに注意して作りたいです。

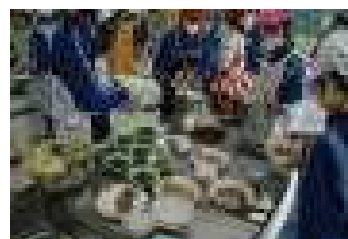
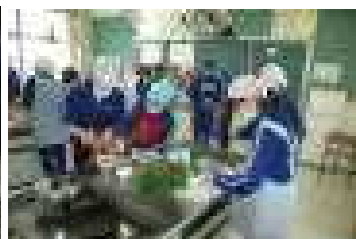
最初の準備はとて大変だったけど、後からは簡単でした。次は最初の準備をもっと早くして、終わりを早くしたいです。

またやりたい

1年 松田

味付けや盛り付けはきれいにできたけれど、調理はまだ慣れていないので、少し手際が悪かったと思いました。

でも、調理実習をやってとても楽しかったです。また、やりたいです。家でも同じものを自分で作ってみたいです。



受験で勝つために生活を見直そう

国仲学校給食センター

の渡邊栄養教諭から、6日（月）、3年生に特別授業をしていただきました。「受験で勝つために、今の生活習慣を見直し、生活リズム・食生活・ストレス解消の3つの視点から、自分の改善策を書く」ことを課題にしました。生活の振り返りでは、朝型生活にして一定のリズムで生活すること。食習慣の振り返りでは、バランスのとれた食事をよく噛んで食べること、夜食はなるべく食べないことを学びました。ストレス解消法では、専門的見地からストレスを減らす食べ物や受験前日・当日の食事では揚げ物、生ものを控え、炭水化物を意識して摂ること、などを教えていただきました。3年生にとってはタイムリーな話を聞くことができ、生かさなない手はありません。生徒の改善策を紹介します。

◆ 生活リズム

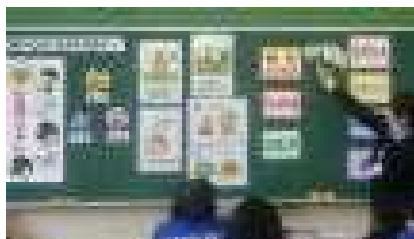
- ・朝勉強する。睡眠は7時間以上とる。
- ・睡眠時間を増やして、スッキリした朝にする。
- ・朝起きる時刻がバラバラなので、休日も早く起きるようにする。
- ・夜は遅くまで起きていないようにする。早寝早起き。
- ・生活リズムは崩れていないので、このまま続ける。
- ・勉強の合間にできるストレッチをする。
- ・病気に負けない身体を作るためにトレーニングをする。

◆ 食生活

- ・毎日3食、バランスよく食べる。
- ・野菜をしっかり摂る。
- ・バランスよく豆製品を食べる。
- ・スルメイカをよく噛んで食べる。
- ・夜食は食べない。
- ・鉄分があるものを食べる。

◆ ストレス解消

- ・牛乳や小魚を食べる。
- ・果物を1日1個食べる。
- ・音楽を聴いたり、歌ったりして、ストレスを無くす。
- ・適度な運動をする。
- ・適度に休む。

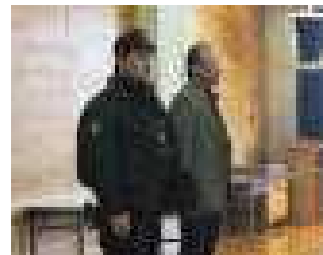


不審者侵入 避難訓練 リアルな疑似体験

校舎内に不審者

が侵入した想定での避難訓練を3日（金）に実施しました。どん詰まりの1A教室に、しかも本当に（生徒が）知らない不審者が出没し、より現実味のある訓練になり、生徒は真剣に取り組みました。生徒は、緊急放送をしっかりと聞くこと、そのためには普段から奇声などの変な声は出さないこと、不審者から離れるよう、またかち合わないよう避難経路も考えること、等を身をもって体験しました。

不審者役は東教育事務所近藤事務局長様にご協力いただき、訓練後は畑野駐在所の川崎様から訓練の講評と校外で不審者に遭遇した場合の対応について具体的にご指導いただきました。「畑野中の生徒は真剣にテキパキと避難していて、さすがです。」と褒めていただきました。避難訓練後の生徒の感想を紹介します。



- ・今回の避難訓練は私語なく取り組み、真剣にできたのでよかった。だが、避難場所が体育館ではなく、多目的ホールだと分かった時、すぐには行動できなかった。日常でも何かあったらすぐに行動したい。（1年 河原）
- ・悲鳴が聞こえたけれど、先生に「2年生じゃない？」と言われ安心した時に不審者が来たので、とてもびっくりしました。その後もいろいろあって、その話を並び終わった後に話してしまったので、その私語をなくしたいです。（1年 中川）
- ・今回の避難訓練で頑張ったことは、きちんと放送を聞くことです。アナウンスを静かに聞き取って的確にすばやく動くことができました。改善点は私語です。（2年 青木）
- ・今日の避難訓練では、避難訓練だと分かっているけど、すごく怖いということを改めて知ることができました。怖くて逃げられないということもあると思うので、訓練から真剣に取り組みたいと思いました。（2年 半田）
- ・今日の避難訓練を通して、2つの出入り口があるなら2カ所から出た方がいいし、日頃から休み時間でも大声を出さない方がいいと思いました。（2年 本間）
- ・今回は警察の方から、学校だけでなく外で不審者にあった時の話を聞いた。とても分かりやすくよかった。（3年 佐藤 咲菜）
- ・不審者が来た時の自分の行動を考えておくようにしたいです。（3年 望月）