潮来一中　食育だより 特別号

～生徒のみなさんへ～

No. 12

この冬は，絶対「かぜ」をひきま宣言！



まもなく２学期も終わり，冬休みがやってきます。この冬は，いつも以上に「かぜ」に気を付けていきたいところです。今回は，冬休みも油断大敵！かぜを予防するポイントを紹介します！

かぜ予防のポイント



手洗い・うがいは，かぜのウイルスを寄せ付けないために重要です。こまめに行うようにしましょう！



栄養バランスのよい食事は，体の内側から，免疫力を高めます。好き嫌いをせず，食事をしましょう！



体が疲れていると，ウイルスが侵入したときに，負けてしまいます。しっかりと睡眠をとりましょう。



マスクを付けることで，飛沫を防いだり，人からもらうことを防いだりすることができます。人と近づくときや外出の際は，着けるようにしましょう。



かぜは，人からうつることがあります。年末年始もありますが，人ごみを避けて，密にならないように気を付けましょう。



体力の向上は，ウイルスに打ち勝つ抵抗力になります。散歩なども取り入れて，適度な運動を心掛けましょう。

Count Down　**私立高受験まで，残り約１ヶ月！県立・公立高受検まで，残り約２ヶ月！**

Q.受験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

勉強を夜遅くまでしていると，寝不足になったり，生活のリズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には，生活のリズムを整えることが大切です。また，入試が行われるのも，午前の朝からです。そう考えると，早寝・早起き・朝ごはんは，**無敵の予防法・入試の必勝法**かもしれません。コンディションが崩れることの無いよう，当日をイメージして，今から生活のリズムを乱さないように，勉強の時間を見直してみましょう。



◎裏面に続く！　↓

「やっぱり，これだな！」WFPチャリティーエッセイコンテスト2020

応募作品が途上国の給食に！

教室の扉を開けると三十のマスクが一斉に私を見た。みんなキョトンとした目をしている。生徒たちの机は距離をとった市松模様だ。

新型コロナウイルスの影響で休校が4か月近く続いてきた。六月末なのに未だに一度も新年度の生徒と顔を合わせていなかったのだ。

学校が再開し期待と緊張とが入り混じった昼食指導。マスクを外す食事の際には配慮が必要だ。声を発してはならない。教卓の私の方を向いて食べる。生徒たちの目が語っている。

（高校生になっても先生とお昼ご飯なの？）

シーンと静まり返り，段々と息が詰まってくる。ふと男子生徒のコンビニサラダが目に留まった。私は自分のサラダを持ち上げて示した。

（同じ店で買ったサラダを食べているな！）

その生徒も笑顔で同じポーズを返してきた。

（オレ，これ好きなんっすよ！）

大きなおにぎりを頬張る男子がいる。私も無言で頬張る仕草をした。その生徒は照れくさそうに微笑んだ。こんなやり取りに周りの生徒も気づき始めた。女子生徒達が顔を見合わせて声を出さずに口をパクパクさせている。

（先生，何してるのかなぁ？）

私は割り箸を割った。すると数人の生徒が同じジェスチャーをした。そこで私が頭の後ろに手をやると，もっと多くの生徒達が真似をした。笑顔がゆっくりと教室に広がっていく。私は正面を向いたままでペットボトルを掴もうとしてゴロンと転がしてしまった。ドッと笑いが起こって，みんな一斉に口をおさえた。食事が済むと軽く手を振って教室を後にした。

職員室へ戻りながら廊下で呟いてみる。

「やっぱり，これだな！」

生徒達の笑顔で元気注入。力が全身に充ちてくる。自粛生活はまだしばらくは続くだろう。でも，みんなで力を合わせれば必ず平穏な生活は戻って来る。その時には，みんなで車座になってお互いの顔を見ながらごはんを食べたい。そして今日の昼ごはんのことを想い出して，今度は大きな口を開けて笑い合いたい。

◎18 歳以上部門賞◎

【埼玉県開智中学･高等学校（中高一貫部）

教員　吹田健一郎さん】

参考文献：月刊「学校給食」vol.71　№793

今年のエッセイコンテストは「みつけた！わたしの元気ごはん」をテーマに小学４年生～大人までを対象に募集されました。応募１作品につき途上国の給食３日分に当たる90円が，協力企業により国連ＷＦＰに寄付されます。今回は過去最高の２万2905作品の応募があり，寄付額は206万1450円，約６万8700人の子供たちに給食を届けられることになりました。

上の作品は，主人公である先生の受け持つクラスの温かい雰囲気が手に取るようにわかり，コロナに打ち勝とうとする前向きな心が微笑ましく感じました。一中の先生にも「無言の給食が寂しいなぁ」「前の給食に戻りたい！」という声が聞かれます。コロナが終息した時には，とびきり楽しく，美味しい時間を過ごしましょう！

トピック
Topic

センセイの給食コーナー！
～知ってますか？先生の給食ヒストリー No.5～

こんなことを聞いてみました。

① 好きな給食（食べ物）は何ですか？

② 子供の頃の給食の思い出は？

③ 食または給食について，生徒に一言！

田中先生



① ラーメン！

② 納豆が嫌いすぎて，本当に嫌いすぎて，ベランダで食べるときもあった。



③ 感謝の気持ちをもち，たくさん食べよう！

皆川先生

① 給食のメインは「お米」です。

② 小学校の頃，ココア揚げパンが出た時，揚げパンをおぼんにのせる方式だったので，粉がこぼれてしまう人が多かった。その時クラスで粉がこぼれない方法を話し合った。その結果として考え出された方法が，パンを箸で半分に開いて，パンの白い部分を外側に持っていくことで手を汚さずに食べられるというものであった。この食べ方は「揚げパンのおしゃれな食べ方」としてクラスと全体に浸透していった。

③ 食は人生そのもの。食と共に生きる！