

豊中つれづれ草（ほぼ毎日豊中日記）

2021年7月

豊富中学校公式Webサイト

2021年7月1日（木曜日）今日から7月

市総体壮行会

運動系部活動の総体と吹奏楽部のコンクールに向けての壮行会が行われました。昨年度はすべて中止だったことを思えば、参加できることだけでも感謝ですね。持っている力を出し切ってほしいです。大会に出場する人もしない人も、チームとしていい形で最後を締めくくってください。楽しいこと、つらいこと、苦しいことなど、いろいろあったとは思いますが、最後は気持ちよく終わって欲しいと思います。



1・2年生保護者会

本日付で「1・2年生保護者会」のお手紙を配付しました。本来ならば、年間行事予定に位置づけ、年度初めには保護者の皆様には周知しておくべきでしたが、お知らせが直前となってしまい大変申し訳ありませんでした。今回の保護者会は、緊急性のあるものではなく、例年、夏休み前に実施しているものです。

なお、3年生に関しては、夏休み中に三者面談を行うため学級懇談会は行いません。

【今日の給食】和食の日

ごまご飯、鯖の味噌煮、磯香和え、春雨のカラフルソテー、豆の甘煮、河内晩柑

2021年7月2日（金曜日）明日は総体!!

明日から総体

いよいよですね。明日はソフトテニス団体と柔道、女子バレーボールが予定されています。競技によっては選手以外は入れなかったり、三年生の保護者限定だったり、いろいろです。各部の顧問の指示に従ってください。可能な限り私はまわります。

色覚検査のお知らせ

本日、色覚検査の希望調査を全校生徒に配付します。今年度は、全校生徒を対象に希望する生徒のみ実施します。今週中に提出をお願いします。

【K's Rule12】「寅（とら）さん」を見よう

「好きな映画は？」と聞かれたら、私は「男はつらいよ」と答えています。昔は盆と正月の年に二回、この映画を見るのが年中行事でした。「一人の俳優が演じた最も長い映画シリーズ」のギネス記録をもつこの映画は、長いというだけでなく、日本各地の美しさや人と人との関わりを丁寧に描いている作品だと思います。念のため説明しておきますが、「男はつらいよ」が映画のタイトルで、その主人公が「車 寅次郎（くるま とらじろう：通称寅さん）」です。演じているのは渥美 清（1928- 1996）という俳優さんです。

基本的に昭和の時代が舞台なので、今とは違う生活や文化を見ることができます。例えば、公衆電話に10円玉を何枚も入れながら長距離電話をかけたり、駅の改札に人が立っていたり、人がいるところで平気でタバコを吸っていたり。私たちの世代から見ると懐かしいことでも、初めて見る君たちにとっては新鮮に映るかもしれません。また、時代は違っても、人に対する思いやりや感謝の気持ち、人を好きになる気持ちなど、現在に通じるものもたくさん見ることができます。今でも、困ったときや壁にぶち当たったときに、「こんな時、寅さんだったら何て言うかな」なんて考えてしまいます。

寅さんの口癖で「それを言っちゃおしまいよ」というセリフがあります。どんなに親しい間柄でも、言いすぎは良くない、そんな時に寅さんはそう言ってその場を去って行きます。そんな繊細さも寅さんの魅力だと思います。日本が誇る国民的映画を一度も見たことがない人は、ぜひどこかの機会に見てほしい。

【今日の給食】半夏生にちなんでタコを使ったメニュー
ガーリックタコ炒飯、手作り春巻き、中華コーンサラダ、ミニトマト、ひよこ豆と小魚のカレー揚げ、オレンジ



【時代のキーワード】

- 大谷翔平MLB球宴DH部門初選出
- 銚子電鉄
- 故ダイアナ元妃生誕60年
- 増田明美

2021年7月5日（月曜日）梅雨というより雨季

雨の日が続きます

熱海では、大雨による激しい土石流が起こり大きな被害が出ています。生々しい映像をみなさんも目にしたことでしょう。行方不明者は147名という報道もあります。自然災害の恐ろしさをまざまざと見せつけられた気がします。被害に遭った方へお見舞い申し上げます。

ここ豊富地区でも、「山がないから大丈夫」「大きな川がないから大丈夫」と楽観せずに、ハザードマップなどを参考に防災に努めていきましょう。学校でも防災教育の一環として行いますが、マイタイムライン（自身の避難行動計画）の作成をぜひご家庭で実施して欲しいです。

船橋市洪水・内水ハザードマップ

→危険な場所が見てすぐわかる。みんなの通学路は大丈夫？

マイタイムライン（自身の避難行動計画）

→もしものときに、どうするのか。そうなる前に決めておこう。

梅雨の時期とはいえ、毎日雨の日が続くとテンションが下がりますね。今や梅雨というより「雨季」というべきでは…。家の中では洗濯物もたまりがち。気分的にも特に理由もなくブルーになってしまいそうですがそこは気合いで乗り越えていきましょう。止まない雨はないのだ。

総体始まる

女子バレーの1試合目の相手は古豪三山中。三山中のバレー部は部員が6名しかいないにもかかわらず、経験豊かな個の力とチームの連携力が一枚も二枚も上で、残念ながら0-2で完敗でした。来週予定されているグループリーグの残り2試合ですべてを出し尽くして欲しいです。

男子柔道団体戦の1回戦は二宮中に5-0で快勝しました。

2回戦は船橋中。2-2の末、代表戦で惜敗。県大会出場をかけた県代表トーナメントで、葛飾中に2-3で惜敗し、もう一步のところ県大会出場を逃しました。個人戦での県大会出場を期待します。ソフトテニス団体と水泳は荒天のため延期となりました。



【今日の給食】よく噛む献立

麦ご飯、鶏と野菜の揚げ煮、青菜の煮びたし、小魚とクルミの佃煮、たくあん、みかんゼリー



【時代のキーワード】

OMLBオールスター大谷・菊池・ダル出場

○土石流

にせWi-Fiに注意!!

無線でネット接続ができるWi-Fiは生活の基盤といっても過言ではないかもしれませんが、しかし、その便利さにつけこんで、悪い人たちがみなさんを陥（おとしい）れようとしているというお話です。家庭内で自宅のルーターによるWi-Fiは問題ありませんが、コンビニやカフェ、ショッピングモールなどで無料のWi-Fiが飛んでいることがあります。それに混じって「偽（ニセ）Wi-Fi」が飛んでいて、みなさんの個人情報やスマホの中身を盗んだり流出させたり改ざんしたりするのです。コワイですね。本当に怪しい人の外見が怪しくないのと同じように、怪しいサイトは怪しく見えません。だから、見慣れないWi-Fiが見つかったら、むやみに接続しないことをオススメします。県警公式チャンネルへ（←笑えるよ）

【K's Rule13】出されたものを残さない

アレルギーや、どうしても食べることができないものがある人は仕方ないと思いますが、原則として、出されたものを残さず食べるのがマナーだと思います。食材そのもの、食材を調達する人、調理する人などに感謝をしないとバチが当たります。同じ食べ物なのに、食べ残した瞬間、それらは「生ゴミ」となります。作る側からすると、ご飯粒一つ残さずに食べてくれるのを見るのは嬉しいものです。ましてや、一口も口を付けずに残すのは反則です。学校給食では、栄養のバランスや中学生として必要なものを計算して作っています。だからなおさら完食して欲しいのです。

ランチルームで給食を食べていた頃は、全校でもほぼ毎日、残滓（ざんさい）はほとんどありませんでした。残滓率0%の日もよくありました。当時は、みんなが残したものは目に見える形でバケツに入れられていたので、みんなが何をどれくらい残したのか一目瞭然だったのです。だから、教室で食べるようになって、残滓はほとんどないのだと勝手に思い込んでいました。ところが実は、かなりの量が残されて捨てられているという事実を最近知って愕然としました。

栄養士の先生や調理員の方たちが、工夫して努力して、美味しく見た目も良いものを毎日作ってくれています。こんなに美味しい給食を残すのは本当にモッタイナイですよ。モッタイナイお化けが出ますよ!!

どうしてもダメなもの以外は食べきって欲しい。それが私たちの願いです。

2021年7月6日（火曜日）明るい話題

明るい話題

最近では暗いニュースばかりですが、そんな中で私たちに元気にしてくれるニュースを毎日のように届けてくれる人がいます。そう、それは大谷翔平選手です。我が家でも、彼の一挙手一投足（いっきょしゅいつとうそく）を注視し、全打席に一喜一憂（いっきいちゆう）しているといっても過言ではないくらいです。朝、BSで中継を見たり、ネットで途中経過を確認したり、スポーツニュースで再確認。更にYouTubeで特番を見る。そんな感じですよ。

投げて打つ二刀流（Two-Way Player）としてだけではなく、MLB（メジャーリーグ）で現在ホームラン数は1位でトップを独走中。盗塁を含む走塁の技術やスピードも天下一品。様々な記録を次々と塗り替えていて、今回初めてホームラン競争とオールスターゲームに出場します。更に6月の月間MVP、まだ7月なのに、あの松井秀喜に並ぶ日本人最多本塁打数（31本）など話題が尽きません。

チームメイトからだけでなく、小さい子どもからお年寄りまで老若男女敵味方国籍を問わずに愛される。塁に出ると必ずといって良いほど相手選手や審判が話しかけてくる。試合中でもグラウンドに落ちているゴミを拾い、ファールチップが当たった捕手を気遣い、外野席でファンが落としたサングラスを投げ返してあげる、しかもハンサムでマッチョ。頭も性格も良くて礼儀正しい。欠点を探すのが困難…。そんな選手が今までいたでしょうか。私も50年以上野球を見ていますが記憶にありません。今、彼を見ないのは本当にモッタイナイ。彼と同じ時代を生きていることに感謝したくなります。何てヤツだ!!

テレビでは野球解説者のおじさんたちが、こぞって大谷くんのすごさを語っています。それを見るのも楽しいです。そして最近、特にハマっているのが、アメリカのスポーツ番組です。日本と同様に、元プロ野球選手が解説をするのですが、バットやボールを持って実演しながら熱く大げさな形容詞を連発して（amazing, incredible, unbelievableなど）語ってくれるのです。大の大人が争うように、「誰よりもオレが一番大谷のすごさをわかっているソ」とでも言いたげな様子は笑えます。YouTubeに感謝です。

【今、授業で】3年理科 速度と質量

ニュートン力学において、物体の運動エネルギーは、物体の質量と速さの二乗に比例する。つまり、より重くてより速いものはエネルギー（他の物体を動かす能力）をもっているということ。同じ速度で走る軽自動車と大型ダンプカーでは、ぶつかったときの衝撃が違うわけですね。何となく経験でわかる気もしますが、それを数式で表せてしまうのが物理のすごいところだと思います。



ICT支援員来校

本日から来年3月まで、ICT支援員として本校スタッフに加わった福田治輝先生です。週1回の勤務ですが、授業のサポートや教員研修、ICT環境整備などの業務を担当します。みなさんとは年が近いので、話も合うかもしれませんね。「ICT支援員の福田です。いろいろなことを聞いていただくと嬉しいです。よろしくお願いします！」



【今日の給食】七夕献立「星を探せ」

ちらし寿司、鮭の西京焼き、青菜のみぞれ縮緬添え、茎わかめのきんぴら、パイナップル

2021年7月7日（水曜日）今日は七夕

毎年、七夕の夜は曇りのイメージがありますが、今年も難しそうですね。校舎内の教室や廊下には、願い事がつるされた笹が飾られています。いくつか読みましたが、地球規模の壮大な願い事から自分勝手なものまでいろいろで、それぞれの人柄が出ていて面白かったです。中には「私の願い事が叶いますように」と、人に知られることもなく守備範囲も広い万能な願い事もありました。参考にさせていただきます。短冊に余裕があったので、私も書かせてもらいました。現在の一番の願い事「コロナが一日も早く収束しますように」と書きました。



言うまでもありませんが、願い事を書けば叶えてくれるわけではありません。世の中そんなに甘くありません。自分が今望んでいることを改めて認識し、そのために努力するきっかけにすればいいのかなと思います。短冊に余裕があれば他にどんなことを書くのか考えてみました。「生徒や教職員の安全と健康」「家内安全」「世界平和」「身体中の痛いところが全部なくなりますように」「人間ドックで引っかかりませんように」「自然災害が最小限になりますように」「交通事故死がゼロになりますように」・・・。

今日は千教研

先生たちも勉強します。特に今年は新しい取り組みが多いので学ぶべきことがたくさんあります。みなさんも午後の過ごし方をよく考えましょう。

2021年7月8日（木曜日）ノート展

ノート展

小中一貫教育研究の一環です。みなさんが毎日自宅で学習している「自学ノート」を小学生に見せて、彼らの知的好奇心をくすぐろうというのが目的です。今月中に優秀作品を小学校に掲示する予定です。それを見て、小学



生が「中学生はスゴいな！」「こんなことができるようになるんだ！」「こんなキレイなノートを自分も作りたい！」と思ってくれば大成功です。

「ノート」とひと言で言っても、その用途（ようと：使い道）やスタイルは様々です。授業の内容を忘れないように書き留める、自宅に帰ってから復習を兼ねて頭の中を整理しながらまとめる、覚えるためにひたすら何度も書いて練習する、ひとつのテーマについて自分なりにまとめる…など。大事なことは、ノートを作ることによって、自分の考えを可視化（かしか：目に見えるようにする）することです。そんなことを意識してノートを作ってみると今までと違ったものができるかも。どうせやるなら前向きに楽しんでやろうよ。

【今、授業で】2年家庭科 調理実習

今回の調理実習は「鯖（さば）の味噌煮」です。私の好物の一つでもあります。安くて美味しくて身体にもいい鯖は庶民の味方。塩焼き、からあげ、しめ鯖、カレ、竜田揚げなど様々な形で私たちを楽しませてくれますが、やはり味噌煮は代表格ですね。いろいろなレシピあるから、おうち時間の中でいろいろ試してみると楽しいでしょう。

【今日の給食】

もち玄米入りごはん、麻婆豆腐、野菜の華風和え、いのチリソース、牛乳プリン

【時代のキーワード】

- 東京都緊急事態宣言延長へ
- 東京五輪無観客か
- 線状降水帯



大
良
一
す
が
し
か

2021年7月9日（金曜日）緊急事態宣言

東京都と沖縄県に緊急事態宣言が発令され、千葉県は船橋市を含む県北西部を中心にまん延防止等重点措置が延長されました。ワクチン接種が滞り、都内の感染者は連日増加。船橋市内の新規感染者もここ数日で激増しています。そんな中でのオリンピック開催。昨日、首都圏会場での無観客開催が決定したというニュースをみなさんも聞いたことでしょう。それと平行して日本代表選手決定や、外国選手団の来日や事前合宿のニュースも流れてきています。そこに豪雨災害。モヤモヤするのは私だけではないでしょう。

1年半近く、様々な場面でガマンや制限を強いられた生活を余儀なくされています。それどころか、業種によっては経営を続けることができなかつたり、売り上げが激減してしまつたり、収入がほとんどなくなつてしまつたりする人もたくさんいます。医療現場は相変

わらず逼迫（ひっぱく）しています。出口の見えないトンネルの中で苦しい思いを続けていますが、あきらめたらそこで試合終了ですよ。

感染拡大防止に努めるのは当然として、生活の中での小さな幸せに感謝し、一縷（いちる：わずかな）の望みを信じて、できる範囲でできることをやろう。いがみあうのではなく助け合おう。チクチク言葉ではなくフワフワ言葉を心がけよう。明けない夜はないし、止まない雨もない。こんな時こそ、上を向いて歩こう。夏休みは目の前だ！

【今日の給食】「夏の和のころろ」

ごま梅ごはん、切り干し大根ハンバーグ、大根おろし、きのこサラダ、のりじゃがバター、大根の磯煮、オレンジ



【今日の食材】切り干し大根

文字通り切って干した大根ですが、カルシウムなどの栄養が豊富で食物繊維もたくさん摂取できます。保存も利くし様々なアレンジが可能なので、オススメの食材です（特に女子に）。我が家では常備菜の煮物として冷蔵庫に鎮座しています。数年前に大ブームになった「奥蔭流 切り干し大根と油揚げのゴマ和え」は今でも時々作ります。鉄分豊富で心臓が若返る常備菜としてオススメです。

2021年7月12日（月曜日）給食の事故

先日、新潟県で給食の米粉パンをのどに詰まらせて救急搬送され意識不明の状態が続いていた小学生が昨日未明、亡くなってしまいました。船橋市においても、2008年に同様の事例で児童の尊い命が失われた事故がありました。楽しい給食の時間が一瞬にして悲惨な現場になってしまう事故は絶対に避けなければなりません。もちろん私たちも注意しますが、みなさん一人一人の自覚をお願いします。

今回の事故は、大きめのパンを一口で食べようとしたのが原因の一つだと言われています。米粉パンでも普通のパンでも、唾液の水分を吸って膨張（ぼうちょう：ふくらむこと）し、のどでつまりやすくなってしまいます。早食いやウケ狙いでパンを口に詰め込むのは絶対にやめてください。パンの正しい食べ方はひと口分ずつちぎって食べるのがマナーです。これを機に覚えてください。

同様に、過去の窒息事故につながった食材として次の食品があげられています。

- 白玉団子やお餅：粘着性（ねんちゃくせい：ベトベトする）があり噛みきれない。
- プラム、ぶどう、ミニトマト：表面がツルツルして、噛む前に誤って飲み込んでしまう。

みなさんは、一口分を何回噛んでから飲み込んでいますか。安全面と健康面からすると、**30回噛んでから飲み込むのが理想的**だと言われています。よく噛んでから飲み込まないと消化器に負担をかけてしまいます。太る原因にもなるそうです。逆に30回噛んでも飲み込めないのは、一口の量が多いということ。今日の夕食からでも良いので、数えて食べる習慣をつけてみよう。

新着図書

夏休みを前にたくさんの新着図書が届きました。全部は書き切れないので、私がざっと見て目に留まったものを書いてみました。実際に読んだわけではないので、オススメかどうかは不明です。夏休み前には、普段より多くの本を借りることができます。どしどし借りてください。

虹色ほたる ブルータスの心臓 あいうえお順あっという間に読めちゃうハングル
目で見ると地下の図鑑 はだしのゲン 韓国ドラマ食堂 車のいろは空のいろ
紫式部の娘 阪急鉄道 人生はニャンとかなる 春期限定いちごタルト事件
アニメ版釜石の奇跡 孤塁双葉郡消防士たちの3・11 絵でわかる地震の科学
クイズあなたは小学5年生より賢いの？ 見つけよう！ぼくのわたしの座右の銘
定本和の色事典 身近なモチーフで始める水彩画 完全解説和装キャラクターの描き方
動物デッサンテクニック 人物デッサンテクニック ストレスをぶっ飛ばす言葉
さしすせそだけでできる黄金比レシピ SDGsでかんがえよう地球のゴミ問題
未来を変えるメッセージみんなのSDGs 弱虫ペダル あまんきみこセクション
明日のカルタ WOMEN世界を変えた偉大な女性たち かげのでんわ
めくって学べるきかいのしくみ図鑑 僕と君の365日 自由への道
余命一年と宣告された僕が、余命半年の君と出会った話 つるばら村のパン屋さん
もしあなたが食べ物だったら性格診断 なまえのないねこ モリー先生との火曜日
お探し物は図書室まで 月と私と甘い寓話 焼けあとのちかい etc・・・

【今日の給食】和食の日

もち玄米入りご飯、さわら塩麹漬け焼き、青菜のからし和え、ジャガイモのごま味噌和え、鶏肉と大根のうま煮、冷凍みかん



2021年7月13日（火曜日）総体情報

船橋市総合体育大会（総体）の結果及び途中経過については、「部活動」のページにて掲載中です。

本校の総体は、7月3日から始まりました。今回は感染症対策として、競技によって保護者の観戦が厳しく制限されている状況です。職員の応援も、管理職と3学年職員のみと制限されています。そんな中、小規模校のメリットの一つとして、私が学校代表として全て

の種目を応援することができて嬉しく思います。連日で数力所ずつまわるのは肉体的には相当キツイですが、応援したくてもできない人たちのためにも頑張りますよ。ようやく暑さが本格的になり「総体らしく」なってきましたが、実際暑くなってみると、「総体らしい暑さはいらないわぁ」と思ってしまうくらい暑い週末でした。

まずは、総体までたどり着けたことに感謝ですね。昨年度は春の大会から総体まですべて中止となり、昨年の三年生は不完全燃焼のまま中学校の部活動生活を終えました。今年度はここまで、活動時間や対外試合の制限、保護者等の観戦者制限、控え選手の同行制限など、たくさんの不自由を強いられましたが、どれも総体を実施するためのものだったと考えれば納得いきますね。今のところ、市総体は21日まで続きます。無事に最後まで開催できることを願っています。

全校生徒数が少ないことは、勝ち負けだけを考えたら圧倒的に不利です。しかし、中学校における部活動の目的は勝つことだけではありません。結果的に勝てなくても、勝つために個人の技術を磨き、チーム力を高め、お互いに補い合っ高め合う集団を目指すことが大切だと思います。そして、それを支えてくれる仲間、家族や指導者、道具や場所などの活動できる環境を与えてくれたすべての人に感謝する気持ちを忘れてはいけません。二年半の間には、辛いことやうまくいかないことがあったでしょう。でも、それを乗り越えた人は得たものも大きいはず。その一方で、最後まで続けられなかった人も、別の場所で頑張れたのであればそれでいいと思います。

みんなが一流アスリートやプロ選手になるわけではありません。中学校でやり残した感がある人は、高校でさらに高めて欲しいと思います。中学校とは違う種目をやってみようと思う人はぜひチャレンジしてください。運動はもういいや、と思った人は勉強や特技などの別の分野で力を発揮するのもいいでしょう。三年生は総体やコンクールが終わって部活動を引退するという節目となります。これからの自分の近い将来のことを考えてみてください。夏休みには十分な時間があります。私も定年退職後の身の振り方を考えます（笑）

【今日の給食】

麦ご飯、かつ煮、ゴマ酢和え、
大根桜漬け、オレンジ

【時代のキーワード】

- 発電コスト最安太陽光
- スーパーマリオ1.7億円



2021年7月14日（水曜日）評価について

令和3年度より始まる評価について

4月の入学式・保護者会でもお話ししましたが、今年度から学習指導要領の改訂に伴い、教科書や授業の内容、評価方法が変わります。評価の改訂に関しては、昨年度まで評価の観点があったのが三つになり、それぞれの観点別に三段階の評価(ABC)をし、最終的に各教科五段階(1～5)評価となります。簡単にまとめたプリントを本日保護者様宛に配付いたしますのでご覧ください。また、保護者会や面談の時により詳しくご説明いたします。

一人一台端末(Chromebook)

国の政策であるGIGAスクール構想の一環として、全校生徒に一人一台端末が配付されました。船橋市としても、新型コロナウイルス感染症対策で財政が厳しい中、全員分の端末を用意してもらいました。貴重な税金を使って、みなさんが学習用に使うために購入してもらったPCです。みんなが遊ぶおもちゃとして買い与えたではありません。それをすべての前提として頭に入れてください。数年前には考えられなかった、この素晴らしいICT環境を最大限に活用したいという希望に満ちた気持ちで胸一杯です。

基本的に、みなさんには、ルールやマナーを理解した上で、できるだけ制限をかけずに自由に使ってもらうのが理想的です。自由な発想や旺盛（おうせい）な好奇心を育てたいからです。文房具の一つとして、いつでも身近にあって、すぐに気軽に使えるようになって欲しいし、ゆくゆくは、自宅に持ち帰ることができるようになり、調べ学習や課題の作成や提出、グループでの共同作業、ドリル学習、学校との連絡など。使い方は無限大です。

しかしながら、先日、すでにルールやマナーを無視した使い方をしている人がいるという報告を受けて、とても残念に思っています。具体的には、自分のスマホと同じようにSNSを使えると勘違いしているというのです。さらに決められたルールを守らない人が出てくると、もっと細かくて厳しいルールを作らなければならなくなります。みなさんが自分で自分の首をしめようとしているのですよ。

便利で楽しい道具として正しく使って欲しい。人を不快にさせたりいじめの道具にしたりすることは絶対に許さない。先生たちだけでなく、生徒や保護者の皆様も交えて、ちゃんと使えるようにしようよ。もう一度言います。Chromebookはみんなのおもちゃではないのです。

【時代のキーワード】

○朝令暮改（ちょうれいぼかい）

【今日の給食】船橋の食材【枝豆】

枝豆ご飯、ししゃもの薬味ソース、千草和え、ミニトマト、生揚げのあまから焼き、オレンジ



【今日の食材】枝豆

枝豆（えだまめ）は、そのまま成長していくと大豆（だいず）になります。つまり枝豆という豆ではなく、若い大豆と思ってもらえればOKです。それを使って納豆や豆腐、醤油などになります。日本の食卓には欠かせない食材ですね。「畑の肉」と呼ばれるほど良質なタンパク質が摂れます。今流行のプロテイン飲料にもよく使われています。

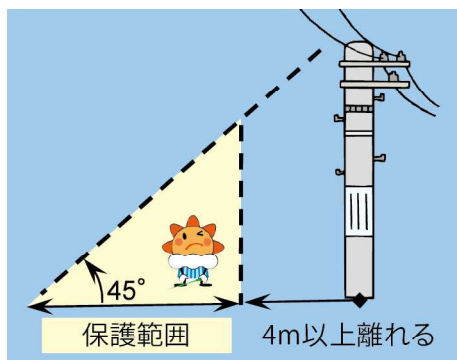
2021年7月15日（木曜日）地震・雷・火事・親父

地震・雷・火事・親父

みなさんは、この四つの言葉の共通点がわかりますか。（答は今日の最後に）

先ほどの雷は強烈でしたね。給食の直前には、一瞬校舎全体が停電してしまいました。学校では特に被害はなかったようで、電気も数分後に復旧したので良かったです。雷の怖さを感じた瞬間でした。

校舎内や家の中にいるときはほぼ大丈夫ですが、豊中の場合は登下校の時間が長いので要注意ですね。登下校中に雷にあったときは、まずは安全な場所に避難しよう。安全な場所とは建物の中や自動車やバスの中など。グラウンドや広場などの開けた場所では、直接人に落ちる可能性があるので危険です。しっかりした建物がない場合は、電柱、煙突、鉄塔、建築物などの高い物体のてっぺんを45度以上の角度で見上げる範囲で、その物体から4m以上離れたところ（保護範囲）に退避するとよいといわれています。高い木の近くは危険なので、少なくとも2m以上離れてください。そして雷が止んだら、より安全な場所に移動しましょう。



lightning（国土交通省気象庁HPより）

グラウンドなどで活動している場合は、雷が鳴ったらただちに活動を中止して校舎内に避難してください。「まだ大丈夫だべ」と思っていると、あっという間に近づいてきます。直接打たれたら命を落とします。雷をなめたらあかんぜよ。

ところで、最初の問題の解答です。地震・雷・火事・親父（じしん・かみなり・かじ・おやじ）は、江戸時代から伝わる「こわいもの」四つを順番に並べたものだと言われていません。確かに大地震は間違いなくコワイですよ。雷の怖さは先ほど書きました。火事はすべてを灰にしてしまいます。大切な思い出も、大切な人の命さえ奪うこともあります。親父（オヤジ）が怖いものという認識は、ずいぶん前から薄れていますが、ここぞというときにビシッと言ってくれる親父の存在は大きいと思いますよ。他にもいろいろ怖いものはあるでしょう。女子高生の自転車、給食の食中毒、先生の不祥事、交通事故…

最近では、新型コロナウイルスでしょうか。あっという間に世界中に広まり、その間に姿を次々と変え、その度にパワーアップしたりして、人間が必死になって対策しても、スルスルッとすり抜けて、どんどん仲間を増やしていく姿は最強だと思います。人間が簡単に「打ち勝つ」ことなどできません。しかし、私がコロナよりも怖いと思っているのは、コロナによって引き起こされたギスギスした世界です。差別や偏見がまかり通ったり、ちょっとしたことで憎しみが爆発したり、イライラを物や人にぶついたり…。

この状況でモヤモヤイライラするのはある程度仕方ないことですが、何とかそんな中でも楽しみを見つけたり、希望をもったりして、コロナと上手く付き合いながら頑張っていきましょう。上を向いて歩こう。

【時代のキーワード】

- ゴミを拾う＝運を拾う（花巻東）
- 黒い雨訴訟
- 安室奈美恵紺綬褒章

【今日の給食】よく噛む献立

麦ご飯、生揚げの中華煮、白身魚の手まり揚げ、きゅうりとわかめの中華和え、冷凍みかん♡



2021年7月16日（金曜日）スゴイ給食

毎日、給食の時間にすべての教室を栄養士の丸先生とお代わりを配ってまわっていますが、毎日のように配り終わったあと、「どうすればもっと積極的にお代わりをしてくれるのだろう」「どうすれば食べ残しをゼロにできるのだろう」「どうすればもっと食べることに対してガツガツしてくれるのだろう」などの対策を考えたり悩んだりしています。

食べ盛りの中学生なら、「給食」が学校生活の中で最高に楽しみな時間であり、「お代わり」という単語に敏感に反応して興奮したり、限られたおかずやデザートをめぐる激しいバトルがあったりするものだと思うのですが、なかなかそういう雰囲気になりません（3年B組を除く）。

食べ物の善し悪しを比べる行為はあまりお行儀がよくありませんが、現在、豊富中学校の給食は世界レベル（ワールドクラス）といえます。テニスで言えば錦織圭。野球で言えば大谷翔平。サッカーで言えば中田英寿。アニメ業界で言えば宮崎駿…とえばわかってもらえますでしょうか。それくらいの水準なのです。限られた予算と時間と容器の中で、味に関しては言うまでもなく、栄養のバランス、見た目や彩り、ボリューム、食材のチョイスなど、すべての面で最高ランクです。毎日の検食で、毎日一つは注文をつけようと思っているのですが、改善の余地を探すのは至難の業です。

私が今までの教員生活35年間、いくつかの市町村で経験してきた学校給食の中でもピカイチです。みなさんは自分の学校の給食しか食べないので比べようありませんが、それくらいスゴイ給食を毎日食べているのだということを知ってほしいのです。感謝を押しつけるつもりはありませんが、その高い価値を知ってほしいのです。積極的にお代わりすることは、恥ずかしいことではありません。むしろカッコイイ。このままだと、卒業してから必ず後悔しますよ。在学中に存分に味わってくださいね。

【時代のキーワード】

ONizi Project Season 2

【今日の給食】

バターライス、ひよこ豆入りキーマカレー、野菜フライ、トマトのレモンマリネ、バジルポテト、ヨーグルト



2021年7月19日（月曜日）梅雨明け～

梅雨明けを待っていたかのように、夏が急に訪れた感じですね。

熱中症アラート

今年から市町村ごとに熱中症アラートが発表されることになりました。「環境省LINE公式アカウント」に登録すると、アラートが出る朝に通知が来ます。今日も朝7時に私のスマホに「船橋市暑さ指数32度」という通知が来ました。船橋市で暑さ指数が33度以上になった場合は、屋外での活動は中止、エアコンのない屋内での活動も中止となります。暑さ指数が31度以上の場合は、学校判断となります。活動する場合は次の五つの要件が整っていることが条件です。

- (1) 一時救命措置または熱中症対処に詳しい物がある
- (2) 救護所設置
- (3) 救急体制確保
- (4) 空調の効いた部屋の確保
- (5) 管理職の許可

本校の場合、教室または保健室を救護所として、顧問がつける状態ならば上記の要件は整っていると判断します。また、状況によって活動を中止したり、下校時刻を早める場合があります。みなさんも各自で熱中症対策をしっかりと行ってください。「もう、ダメだ！」となってからでは遅いです。「ちょっとヘンかな？」と思ったらすぐに申し出てください。

夏季休業中の対応について

7月16日付で保護者の皆様に配付しました。お手元に届きましたでしょうか。未確認の方は、確実に休みに入るまでに一読ください。概要は次の通りです。

- ・夏季休業中にPCR検査を受けることになったら学校へ連絡する。

- 毎日の検温・健康観察カードへの記入。
- 生徒に発熱・咳などの風邪症状や味覚・嗅覚の異常がある場合は学校へ連絡の上、登校見合わせ。
- ご家族に同様のの症状が見られる場合も学校に連絡の上、生徒の登校を見合わせる。

夏季休業中の電話対応

平日：8:00～16:30（当番職員が対応）

土日祝日・学校閉庁日：終日留守番電話

学校閉庁日等で連絡がつかない場合は、以下の緊急連絡先へ

- 生徒の事故：船橋市教育委員会 保健体育課 436-2876
- その他の緊急連絡：船橋市教育委員会 学務課 436-2855

ワクチン接種

世の中に充分ワクチンが行き届かない状況が続いています。お年寄りや医療従事者の方たちへの優先接種もまだまだ。64歳以下の接種率も諸外国と比べて圧倒的に低い状況です。そのため、「私打ちました！」と、なかなか言いづらい状況になっていますが、先生たちには「チャンスがあったら遠慮せずに接種してくださいね」と伝えてあります。そんな中ですが、私は6/26土と7/17土に接種しました。基礎疾患をもつ90歳の義母と同居しているという理由です。1回目は接種直後も翌日も元気で、腕を押されると痛いという程度でした。2回目は、接種した翌日に微熱が出て、一日中頭痛と全身がだるい感じでした。それでも気分的にホッとしたというか、自分が媒体になって他の人に感染させてしまうリスクが少しでも減ったと思うと、打てて良かったと思っています。

【時代のキーワード】

○バブル崩壊

○小山田いじめ自慢

【今日の給食】夏休み前最後の給食

あなごごはん、ふくさ卵、おひたし、カボチャのそぼろ煮、スイカ

【今日の食材】あなご

献立表には「うなぎごはん」とありましたが、材料費の高騰により、うなぎからあなごに変更させていただきました。でも、ガッカリするのはやめてください。あなごに失礼です。食べてみればわかりますが、あなごご飯は旬の味。栄養もありゴボウとの相性もばっちりです。私は時々、築地にあるあなご料理専門店に行くほどあなごが好きです。もちろんうなぎも大好きですが…。



2021年7月20日（火曜日）夏休み♡

明日から夏休み

「夏休み」いい響きですね。本来ならば、最高にワクワクした気分になるところですが、残念ながら、昨年に続き、普通の楽しい夏休みを過ごすのは今年も難しいようです。東京都の新規感染者が千人を越え、4回目の緊急事態宣言が発表され、千葉県もまん延防止等重点措置期間が延長されました。「第5波」到来ともいわれています。不自由な生活を強いられたままの夏休みですが、文句ばかり言っても始まらないので、それぞれの立場で「できることは何か」を考えて、それなりに充実した夏休みにしたいものですね。そして、9月1日に元気な姿で再会できることを楽しみにしています。

集会では表彰に続き、1・3年生の代表が夏休みに向けての決意を表明してくれました。どちらも、より上を目指していこうという気持ちが表れていてとても良かったです。生徒指導の後藤先生からは、「規則正しい生活をしよう」「事件・事故に巻き込まれないようにしよう」「SNSやスマホの使い方に気をつけよう」という内容でした。私からは「総復習をしよう」「ToDoリストを作ろう」「オリパラを見よう」という話をしました。



そして一番大事なもの「夏休み用健康観察カード」に毎日検温と保護者サインをお願いします。紛失したりクシャクシャにならないように、専用クリアファイルをつけました。よろしく頼みますよ。

総復習をしよう

3年生は言うまでもなく受験生。「受験勉強」といっても特別なことをするわけではありません。公立高校の入試は、授業で習ったことしか出題されないなので、今まで習ったことを確実にすることが高得点につながります。中学校入学から学んだ内容を40日間で総復習しよう。まずは計画を立てるところからだね。続けることが大切なので、「ちょっと頑張れば達成できる程度」の目標を立てて計画を立てよう。例えば「1日6時間勉強する！」という目標を立てたとします。「6時間なんてムリ！」と思うかもしれませんが午前中2時間、午後2時間、夕食後2時間と考えれば、何とかかなりそうですよね。1・2年生も夏休みを総復習の時間に充てよう。そうすればあとが楽になるから。

ToDoリストを作ろう

ToDoリストという言葉は、すでに一般的に使われていますが、あえて和訳すると「やるべきこと一覧表」といったところでしょうか。夏休み42日間（6週間）は、長いように感じますが、ボーッと過ごしているとあっという間に終わってしまいます。

休み明けに「〇〇しておけばよかった～」と後悔しないような過ごし方をするためにもToDoリストを作ろう。やり方は簡単です。

やりたいこと、やらなければいけないこと、やった方がいいことなどを、思いついたままリストアップすればよいのです。できれば、優先順位をつけるとわかりやすいですね。ただし「やりたいこと」ばかりではダメですよ。やらなければならぬこととのバランスを考えてリストを作りましょう。例えば・・・

- ・車or自転車を徹底的にきれいにする
- ・毎朝、朝食前にジョギングをする
- ・床屋に行く
- ・靴・上履きを洗う
- ・自転車で船橋市一周する
- ・お年玉付き年賀はがきの当選番号を調べる
- ・オリパラを見て、お気に入りの選手を見つける…など。

オリパラを見よう

運営側のゴタゴタグダグダドロドロが続いていますが、選手には何の罪も落ち度もないわけで、世界トップクラスの演技を見るのは楽しいものです。ここまできたら、お家でスポーツ観戦を楽しみましょう。

【時代のキーワード】

- 抗体カクテル療法
- ドライブ・マイ・カー

2021年7月21日（水曜日）豊中生活躍中

県大会出場

谷川くん・栗原さん（柔道）、岩田くん（相撲）、栗島くん（水泳）、檜山さん（新体操）が県大会に出場します。健闘を祈ります。

船橋市英語発表会

吉田さん（暗唱の部）、山本さん（スピーチの部）の二名が出場します。健闘を祈ります。

船橋市サマーコンサート

7月29日に船橋市民ホールで行われます。力を出し切ってください。勝ち負けではないので楽しんで。

船橋市小・中・特別支援学校「夢・アート展」@子ども美術館

ふなばしアンデルセン公園の子ども美術館で、7/22木～8/5木まで開催されます。豊富中学校からは選ばれた6作品（戸村さん、中村くん、對中さん、高橋さん、益子さん、相馬さん）が展示されています。ぜひ足をお運びください。

【オリパラつれづれ01】上野由岐子（ソフトボール）

女子ソフトボールチームがオリンピックで初陣を飾りました。先発投手は上野由岐子選手。2008年の北京五輪ではすべての試合を一人で投げ抜きチームを金メダルに導きました。まさに生きるレジェンドです。私は女子ソフトの顧問をしていた時期が長かったので、上野選手はまさにアイドルでした。実際に会ったこともありますが、174cmと大柄で、日に焼けた笑顔がとても印象的だったのを覚えています。人生の中で何度も大ケガを負い、いくつもの挫折を乗り越えて、38歳になった現在も日本のエースとして投げて続けることは信じられないくらいスゴイとしか言いようがありません。みなさんもぜひチェックしてみてください。

2021年7月26日（月曜日）久しぶり登校

久しぶりに登校

先週あたりから、千葉県内の新規感染者数が増え続け、中でも船橋市は昨日、日曜日にもかかわらず65名という数に達しました。夏休み中ではありますが、感染防止には注意し続けてください。

今日は、女子バレー、柔道、ソフトテニス、陸上、吹奏楽が活動していました。昨日までの暑さと比べるとやや過ごしやすいとはいえ、熱中症対策は万全にお願いします。そして、天気予報によると、明日の午前中あたりに台風8号が接近するかもしれないということですが、本校では、いつもの基準で登校の可否を判断します。

オリンピック三昧（ざんまい）

さて、いよいよオリンピックが始まりましたね。いろいろ言いたいことはありますが、世界トップレベルの演技や競技がリアルタイムで見ることができるのは、スポーツ観戦好きとしては楽しい時間です。外出は極力控えなければいけないということで、お家でテレビ観戦ですね。

【オリパラつれづれ02】スケートボード

予選を見ていましたが、どのへんがどれくらいスゴイ技なのかがよくわからず、途中でチャンネルをまわしてしまいました。服装も髪型も自由。耳にはピアスとAirPod。コーチをつけずにYouTubeで独学する選手が多いというのは、まさに今風ですね。金メダルを獲得した堀米雄斗選手は、好きなことを徹底的にやって、宣言通り10億円稼いで、カリフォルニアに豪邸を建てて…という、まさにアメリカンドリームを実現した感じ。個人的にはジャンプしたときにボードがくっついてくるのが不思議です。

【オリパラつれづれ03】卓球混合ダブルス

男女がペアになって交互に打ち合うという新種目ということで、楽しく観戦しました。年齢がひとまわりも違うペアリングも面白いですが、男子のスマッシュを女子が打ち返したり、女子のサーブに男子が翻弄されたりして、いつもの卓球とは違う魅力を楽しめました。準々決勝のドイツ戦では、いつも強気の伊藤美誠選手も、劇的な逆転勝ちに、試合后感極まっていましたね。ちなみに私は石川佳純選手が好きです。

【オリパラつれづれ04】水泳個人メドレー 大橋悠依選手

一人で四種目を泳ぐ個人メドレーは、水泳競技の中でも花形です。そんな中、女子400m個人メドレーで優勝した大橋悠依選手。中高と注目されたものの、大学で極度の不振に陥りどん底を見る。どれだけ練習しても記録が伸びず、水泳をやめたいとコーチに懇願したものの留意される。と、そこまではよくある話ですが、血液検査の結果、極度の貧血ということが判明し、そこから投薬治療やアサリ、ひじきなどの食物療法などで劇的に体調が戻り、そこから本人の努力もあって今夏の金メダルに結びついたというお話。とりあえず元気な状態でもひじきを食べようと思います。

【オリパラつれづれ05】男子サッカー

U-24日本代表の半分が欧州などでプレーしています。ひと昔前には考えられなかったことです。それだけ日本のサッカーのレベルが急激に上がっている証拠ですね。特に久保健英（たけふさ）選手は10歳のときにスペインの名門バルセロナFCの下部組織に所属し、20歳になる前にはスペインリーグを中心にすでに欧州のビッグクラブが注目する選手となっています。記者会見での流ちょうなスペイン語には驚かされます。数年後には間違いなく、日本だけでなく世界の中心選手となります。彼の現在地を見ておこう。

【オリパラつれづれ06】柔道阿部一二三・詩兄妹で金メダル

何てドラマティックな展開だったことでしょうか。二人とも苦しみながらも勝ち上がり、夢だった兄妹で金メダルという夢を叶えてしまいました。挫折を知らない天才肌の妹に対して、風格さえ漂う兄の人間性にも感服しました。若くして頂点を極めたことにより、みんなにちやほやされて、本来の自分たちの姿を見失わないことを祈っています。それにしても、世界中の隅々まで柔道が浸透しているんだなぁと改めて感じました。

2021年7月28日（水曜日）最年少金

【オリパラつれづれ07】13歳で金メダル

今回から新種目として登場した「スケートボード」。そして、その初代王者となったのが中学2年で13歳の西矢 栞（もみじ）選手。とんでもない技を平然とこなして世界を驚かせましたが、インタビューの受け答えなどを見るとあどけない普通の中学生でしたね。今後の活躍が期待されます。

選手たちと共に解説者がトレンドするという珍しい現象も起こりました。プロスケートボーダーの瀬尻稜氏です。昼間の公共放送、しかもNHKの電波で「やっペー」「ゴン攻め」「ばねえ」「ピッタピタ」という言葉を連発。一部に批判的なコメントも見られたようですが、概ね好意的に受け入れられているとのこと。スケートボード業界では普通に使われている言葉だそうで、私たちのようなおじさん世代はついていくのも大変です。

スケートボードという競技は、オリンピックでも採用されている立派なスポーツとなりました。今回の日本人選手の活躍で、競技人口はますます増えることが予想されます。多くの若者がスポーツで汗を流すことはとても良いことだと思います。でも、だからといって、公園や街中で、人に迷惑をかけながらやるのは違うと思います。やるのであれば、安全で迷惑のかからない施設で腕を磨いて欲しい。本当は、市町村や民間業者が、思う存分スケボーを楽しめる施設をあちこちに作ってくれるのがいいんだけどね。

2021年7月29日（木曜日）サマーコンサート

吹奏楽部がサマーコンサートに出演しました。三年生にとっては最後のステージとなりました。今まで練習してきたことを披露することができて、本当に良かったですね。いろいろな人に感謝です。昨年度は中止、今年も、感染症対策として無観客、入れ替え制、徹底した消毒など、厳しく制限されている中での開催でしたが、実施できて本当に良かったです。私は代表で聴かせていただきましたが、一生懸命に演奏する姿はとても感動的だったし、音も少人数とは思えない迫力がありませんでした。三年生お疲れさまでした。

【オリパラつれづれ08】新王者 橋本大輝

香取市出身で、市立船橋高校体操部から順天堂大学と、千葉県内で生まれ育ってきた橋本大輝選手(19)が体操個人総合で金メダルを取りました。個人総合という種目は一人で6種目もこなさなければならぬので大変です。オールラウンダーとも言われていますが、特に得意のあん馬と鉄棒で圧巻の演技を見せてくれましたね。「あんなに鉄棒から手を離さなくても…」と、最後の鉄棒の演技見ている人はみんなハラハラしたことでしょう。個人総合という種目で五輪2連覇、世界選手権6連覇してきた体操界の第一人者内村航平選手に替わって新世界王者となったわけです。世界王者が東船橋を普通に歩いているって不思議な感じがしますね。

【オリパラつれづれ09】金メダル候補去る

内村航平、瀬戸大也、大坂なおみ、張本智和、そして最も金に近い男といわれていた桃田賢斗など、金メダルが期待されていた選手が早々に敗退しています。実力があっても、体調やメンタル、相手のコンディション、そして運など、メダルを取るには様々な条件が揃わないといけないのだなと改めて思いました。それぞれの次のステージで活躍して欲しいですね。余談ですが、豊中生のみなさんは、この6人の顔と種目を全員わかるようにしておいてください。テストに出ます。

生理用品無償配布のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、経済的な理由や家庭の事情で生理用品を用意することが難しい方へ、寄贈された生理用品を無償で配布しています。配布場所など詳しくは船橋市公式HPへ

2021年7月30日（金曜日）緊急事態宣言

千葉県にも緊急事態宣言

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数の激増に伴い、東京都、沖縄県に続き、千葉県にも発令されることになりました。期間は8/2～8/31までということになりそうです。部活動や登校日などの変更がありましたら、学校メールや本Webサイトを通してお知らせします。

私は毎朝、新聞で、千葉県内や船橋市内の新規感染者数をチェックするのが日課になっていました。ここ数ヶ月は、ずっと船橋市内の新規感染者数は10人～20人を行ったり来たりしていました。それがある日突然30人になり、60人になり、とうとう昨日は114人と100人を超えるところまでできてしまいました。学校としては夏休み中ということで、特別な対策をするわけではありませんが、心配の種は尽きません。とりあえず、生徒のみなさんや保護者の皆様におかれましては、感染防止対策の徹底と、毎日の検温や健康観察を必ず行ってください。

私が今、一番心配しているのは三年生の修学旅行です。現時点では9/26～28の二泊三日で福島方面への旅行を予定しています。二ヶ月後にどんな状況になっているのか見当がつかませんが、緊急事態宣言やワクチンなどの効果で新規感染者が減り、医療現場に余裕ができ、無事に実施できることを祈るしかないと思っています。できる限りの感染防止対策を施し、形を変えてでも、何とか実施する方向で考えています。

【オリパラつれづれ10】試合後のインタビュー

試合直後にインタビューを受ける選手の映像が毎日流れています。全体的に、みんな激闘が終わって呼吸も整わない、汗も引かない、髪の毛もぐちゃぐちゃの状態なのに、しっかりとしゃべっていてすごいなと思うことが多いです。日本の若者たちはちゃんと育てているじゃないか、と頼もしく、嬉しく思います。競技ができるように尽力してもらったことや、今までお世話になった人への感謝の気持ちをしっかり述べていて、聞きながら「うん、うん」と頷いてしまいます。若い選手たちは本当に頑張っている。運営する大人たちも頑張れよと言いたくなりますな。また、負けたことや判定などに対して、SNSなどで攻撃的なコメントをする人たちの多いことにガッカリします。匿名で誰かを誹謗中傷する行為は卑怯（ひきょう）です。卑怯と言えば藤木くんですが、彼らに比べたら藤木くんの卑怯さはかわいいものです。